**Конспекты уроков**

 **по дисциплине «Физическая культура»**

**для 1 курса,**

**группа ОЭВМ**

**(78 часов)**

Преподаватель Зайцев А.А.

**Раздел 1. 1.Теория. Основы знаний, формирование системы знаний о здоровом образе жизни**

**Урок 1-2. Техника безопасности на уроках физкультуры. Содержание понятий «физ.культура», «Физ.развитие», физ. совершенствование».**

Цель урока: ознакомление с техникой безопасности на уроках легкой атлетики, формирование стремления к укреплению здоровья.

Задачи, позволяющие реализовать цель урока:

Обучающие задачи:

1. Обучение основным правилам техники безопасности.
2. Закрепление понятий «физическая культура», нравственное и физическое здоровье.
3. Расширение кругозора в области физической культуры, развитие интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.
4. Создание целостного представления о физической культуре, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста.

Оздоровительные задачи:

 Развитие физических способностей (координационных, выносливости, гибкости).

Воспитательные задачи:

1.Воспитание у обучающихся чувства ответственности за свою жизнь и здоровье.

2. Воспитание внимательности, собранности, ответственности.

3. Формирование и развитие потребности к самосовершенствованию.

Коррекционно-компенсаторные задачи

Формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.

Прогнозируемый результат:

обучающийся должен усвоить правила техники безопасности, запомнить основные требования к занятиям, стремиться соблюдать правила техники безопасности на уроках

Межпредметные связи: безопасность жизнедеятельности человека, биология, химия.

Педагогические технологии:

1. Информационно-коммуникационные технологии образовательного процесса

- информирование и обсуждение теоретической части материала

2. Коллективные способы обучения

3. Частнопредметные технологии

- технология совершенствования обще-учебных умений

Место проведения: спортивный зал, стадион Необходимое оборудование и инвентарь:

Инструкция №33.Секундомер, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| 1. Подготовительная часть 10-12 минут

Подготовительная часть10-12 |
| 1.2.3. | Организованный вход в спортзал (выход на стадион) Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока. Разминка | 1 мин 1 мин 10 мин | Рапорт физорга группы о готовности группы к уроку. Проверка наличия спортивной формы. |
| 1. Основная часть. Теория
 |
| 4. | Сообщение педагога о правилах техники безопасности.Ответы на появившиеся вопросы | 10 мин  | Активизация внимания обучающихся |
| III.Основная часть. Практические занятия. |
| 5. |  Общеукрепляющие упражнения. | 10 мин | Показ упражнений с повтором до необходимого уровня усвоения. |
| 6. | **Беседа: содержание понятий «физ.культура», «Физ.развитие», физ. совершенствование».** | 10 мин |  |
| 7. | Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнения на восстановление дыхания | 5 мин 3-4 раза | 1-2 - Руки вверх - вдох3-4- Наклон вперёд, руки вниз -выдох (озвучить) |
| 8.9. | Проверка усвоенного материала. Вопросы по теории физической культуры, технике безопасностиУпражнения на развитие мелкой моторики. | 15 мин10 мин | Обсуждение правильности ответов.Коррекция ответов.Соблюдение правил тБ. |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| IV. | Заключительная часть | 5-7 мин | Контроль правильности выполнения дыдыхательных |
|  | Упражнения на восстановление дыханияханиядведение итоговдыхания. |  | дыхательных упражнений |
|  | Дыхания. Выставление оценок |  |  |
|  | Озвучивание дом задания. |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Урок 3-4.** Здоровый образ жизни. Возможности нашего организма Обще Развивающие Упражнения на месте.

Цель урока: закрепление знаний техники безопасности на уроках легкой атлетики, формирование стремления к укреплению здоровья.

Задачи, позволяющие реализовать цель урока:

Обучающие задачи:

1.Закрепление знаний основных правил техники безопасности.

2.Закрепление понятий «физическая культура», нравственное и физическое здоровье.

3.Расширение кругозора в области физической культуры, развитие интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

4.Создание целостного представления о физической культуре, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста.

Оздоровительные задачи:

 Развитие общей выносливости посредством овладения навыками выполнения комплексов упражнений.

Воспитательные задачи:

формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, укрепление самодисциплины

Коррекционно-компенсаторные задачи

Формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.

Прогнозируемый результат:

обучающийся должен усвоить правила техники безопасности, запомнить основные требования к занятиям, стремиться соблюдать правила техники безопасности на уроках

Межпредметные связи: безопасность жизнедеятельности человека, биология, химия.

Педагогические технологии:

1. Информационно-коммуникационные технологии образовательного процесса

- информирование и обсуждение теоретической части материала

2. Коллективные способы обучения

3. Частнопредметные технологии

- технология совершенствования обще-учебных умений

Место проведения: спортивный зал, стадион Необходимое оборудование и инвентарь:

Инструкция №33.Секундомер, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| I. Подготовительная часть 10 минут |
| 1.2.3. | Организованный вход в спортзал (выход на стадион) Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока. Разминка | 1 мин 1 мин 8 мин | Рапорт физорга группы о готовности группы к уроку. Проверка наличия спортивной формы. |
| II. Основная часть |
| 4. | ОРУ на месте- ходьба-наклоны в стороны- вращательные движения туловищем- приседания | 10 мин | Следить за дыханием, осанкой |
| 5. | Лекция. Здоровый образ жизни. Возможности нашего организма. | 15 мин | Акцентрирование внимания на основных моментах |
| 6. | Беговые упражнения для разгрузки. | 10 мин | Следить за дыханием, самоконтроль |
| 7. | Беседа по материалу лекции. | 10 мин | Проверка уровня усвоения материала |
| 8. | Беседа о пользе утренней зарядки. Показ упражнений. | 10 мин | Следить за техникой выполнения упражнений |
| 9. | Игра в вышибалы. | 10 мин | Следить за выполнением требований ТБ |
| IV. | Заключительная частьУпражнения на восстановление дыханияВыставление оценокОзвучивание дом задания. | 5 мин | Контроль правильности выполнениядыхательных упражненийКонспект лекции |

**Раздел 2.Опорно-двигательный аппарат.**

**Урок 5-6.** Коррекция и формирование правильной осанки. О.Ф.П. Обучение технике передвижений, остановок и стоек. Двусторонняя игра 4 х 4 с элементами футбола.

Цель урока: создание стремления к формированию правильной осанки

Задачи, позволяющие реализовать цель урока:

Обучающие задачи:

1. Закрепление знаний техники безопасности в спортзале.
2. Объяснение основных анатомических понятий.
3. Обучение технике передвижений, остановок и стоек
4. Развитие умения вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок (регулятивное УУД).

Оздоровительные задачи:

 Развитие общей выносливости посредством спортивной игры. Развитие внимания, собранности посредством спортивных игр, выполнения эстафеты. Укрепление мышц спины, кур, ног посредством общефизических упражнений.

Воспитательные задачи:

формирование навыков сотрудничества в разных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций посредством участия в общихспортивных играх (нравственно-этическая ориентация, личностное УУД).

Коррекционно-компенсаторные задачи

- коррекция скованности и ограниченности движений;

- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно- суставного чувства;

Прогнозируемый результат:

осознание важности правильной осанки, совершенствование техники выполнения ОФП, совершенствование элементов игры в футбол, усвоение и выполнение правил техники безопасности

Межпредметные связи:

безопасность жизнедеятельности человека, биология, химия.

Педагогические технологии:

1.Технологии оптимальной организации учебного процесса

- рациональная  организация учебного процесса

 2. Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения

 - снятие эмоционального напряжения

 - создание благоприятного психологического климата на уроке

 3. Технология активного обучения: внесение элементов соревнований при игре в футбол

Место проведения: спортивный зал, стадион

Необходимое оборудование и инвентарь: Секундомер, свисток, скамейки, мячи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| I. Подготовительная часть 10 минут |
| 1.2.3. | Организованный вход в спортзал (выход на стадион) Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока. Разминка | 1 мин 1 мин 8 мин | Рапорт физорга группы о готовности группы к уроку. Проверка наличия спортивной формы. |
| II. Основная часть |
| 4. | ОРУ на месте- ходьба-наклоны в стороны- вращательные движения туловищем- приседания-в висе на перекладине подтягивания предельно широким хватом- лежа подъёмы ног | 5 мин | Следить за дыханием, осанкой |
| 5. | Беседа о правильной осанке | 15 мин | Веденеи дневника |
| 6. | Повторение техники передвижений, остановок и стоек. | 10 мин | Контроль выполнения техники безопасности и соблюдения правил игры  |
| 7. | Эстафета с футбольными мячами- мяч от капитана передают все игроки команды- ведение мяча «змейкой»- ведение мяча «по прямой»- пас головой- мяч между коленями, подскоки вперёд- ведение мяча с обводкой стоек | 15 мин | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| 8. |  Двусторонняя игра 4 х 4. | 20 мин | Соблюдение техники безопасности и самостраховки |
| IV. | Заключительная частьУпражнения на восстановление дыханияВыставление оценокОзвучивание дом задания. | 5 мин | Контроль правильности выполнениядыхательных упражнений |

**Урок 7-8.** Формирование мышечного корсета. О.Ф.П. Упражнения для укрепления мышц. Двусторонняя игра 4 х 4 с элементами футбола.

Цель урока: обучения комплексу упражнений для укрепления мышц

Задачи, позволяющие реализовать цель урока:

Обучающие задачи:

1. Закрепление знаний техники безопасности в спортзале.
2. Объяснение основных правил выполнения упражнений для мышц.
3. Закрепление техники передвижений, остановок и стоек
4. Развитие умения вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок (регулятивное УУД).

Оздоровительные задачи:

 Развитие общей выносливости посредством спортивной игры. Развитие внимания, собранности посредством спортивных игр, выполнения эстафеты. Укрепление мышц спины, рук, ног посредством общефизических упражнений.

Воспитательные задачи:

формирование навыков сотрудничества в разных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций посредством участия в общих спортивных играх (нравственно-этическая ориентация, личностное УУД).

Коррекционно-компенсаторные задачи

- коррекция скованности и ограниченности движений;

- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно- суставного чувства;

- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;

- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;

Прогнозируемый результат:

освоение техники выполнения упражнений для мышц, совершенствование техники выполнения ОФП, совершенствование элементов игры в футбол, усвоение и выполнение правил техники безопасности

Межпредметные связи:

безопасность жизнедеятельности человека, биология, химия.

Педагогические технологии:

1.Технологии оптимальной организации учебного процесса

- рациональная  организация учебного процесса

 2. Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения

 - снятие эмоционального напряжения

 - создание благоприятного психологического климата на уроке

 3. Технология активного обучения: внесение элементов соревнований при игре в футбол

Место проведения: спортивный зал, стадион

Необходимое оборудование и инвентарь: Секундомер, свисток, скамейки, мячи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| I. Подготовительная часть 10 минут |
| 1.2.3. | Организованный вход в спортзал (выход на стадион) Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока. Разминка | 1 мин 1 мин 8 мин | Рапорт физорга группы о готовности группы к уроку. Проверка наличия спортивной формы. |
| II. Основная часть |
| 4. | ОРУ на месте- ходьба-наклоны в стороны- вращательные движения туловищем- приседания-в висе на перекладине подтягивания предельно широким хватом- лежа подъёмы ног | 5 мин | Следить за дыханием, осанкой |
| 5. | Повторение техники передвижений, остановок и стоек. | 10 мин | Контроль выполнения техники безопасности и соблюдения правил игры |
| 6. | Игра 4Х4 с элементами футбола | 15 мин |  |
| 7. | Упражнения на укрепление мышц (общеукрепляющие)- «Циферблат».-«Скручивание».-Подъем корпуса- Круговые движения ногами из положения лежа.- Подъем корпуса-Махи- «кобра»- «барабанные палочки» | 15 мин | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| 8. |  Игра в вышибалы | 10 мин | Соблюдение техники безопасности и самостраховки |
| IV. | Заключительная частьУпражнения на восстановление дыханияВыставление оценокОзвучивание дом задания. | 5 мин | Контроль правильности выполнения упражнений для укрепления мышечного аппарата  |

**Урок 9-10**. Развитие моторики мелких движений рук и пальцев.

Цель урока: обучения комплексу упражнений для развития моторики рук

Задачи, позволяющие реализовать цель урока:

Обучающие задачи:

1. Закрепление знаний техники безопасности в спортзале.
2. Обучение комплексу упражнений для развития моторики рук
3. Закрепление техники передачи мяча
4. Развитие умения вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок (регулятивное УУД).

Оздоровительные задачи:

 Развитие общей выносливости посредством спортивной игры. Развитие внимания, собранности посредством спортивных игр, выполнения эстафеты. Укрепление рук посредством специальных упражнений.

Воспитательные задачи:

1.Воспитание у обучающихся чувства ответственности за свою жизнь и здоровье.

2. Воспитание внимательности, собранности, ответственности.

3. Воспитание коллективизма, умения работать в команде, подчинять свои интересы интересам команды.

4. Воспитывать умение добиваться поставленной цели.

Коррекционно-компенсаторные задачи

- коррекция скованности и ограниченности движений;

- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно- суставного чувства;

- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;

- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;

Прогнозируемый результат:

освоение техники выполнения упражнений для мышц, совершенствование техники выполнения ОФП, совершенствование элементов игры в футбол, усвоение и выполнение правил техники безопасности

Межпредметные связи:

безопасность жизнедеятельности человека, биология, химия.

Педагогические технологии:

1.Технологии оптимальной организации учебного процесса

- рациональная  организация учебного процесса

 2. Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения

 - снятие эмоционального напряжения

 - создание благоприятного психологического климата на уроке

Место проведения: спортивный зал, стадион

Необходимое оборудование и инвентарь: Секундомер, свисток, скамейки, мячи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| I. Подготовительная часть 10 минут |
| 1.2.3. | Организованный вход в спортзал (выход на стадион) Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока. Разминка | 1 мин 1 мин 8 мин | Рапорт физорга группы о готовности группы к уроку. Проверка наличия спортивной формы. |
| II. Основная часть |
| 4. | ОРУ на месте- ходьба-наклоны в стороны- вращательные движения туловищем- приседания-в висе на перекладине подтягивания предельно широким хватом- лежа подъёмы ног | 5 мин | Следить за дыханием, осанкой |
| 5. | Повторение техники упражнений на укрепление мышц. | 10 мин | Контроль выполнения техники безопасности и соблюдения правил игры |
| 6. | Игра 4Х4 с элементами футбола | 15 мин |  |
| 7. | Упражнения для укрепления мышц рук:-сдавливание рук перед грудью- перемена положения согнутых перед грудью рук- отжимания- повороты кистей- круговые движения вытянутыми в стороны руками- «алмаз» | 15 мин | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| 8. |  Игра «Догони меня» | 10 мин | Соблюдение техники безопасности и самостраховки |
| IV. | Заключительная частьУпражнения на восстановление дыханияВыставление оценокОзвучивание дом задания. | 5 мин | Контроль правильности выполнения упражнений для укрепления мышечного аппарата  |

**Урок 11-12**. Развитие моторики мелких движений рук и пальцев

Цель урока: обучения комплексу упражнений для развития моторики рук

Задачи, позволяющие реализовать цель урока:

Обучающие задачи:

1. Закрепление знаний техники безопасности в спортзале.
2. Обучение комплексу упражнений для развития моторики рук
3. Закрепление техники передачи мяча
4. Развитие умения вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок (регулятивное УУД).

Оздоровительные задачи:

 Развитие общей выносливости посредством спортивной игры. Развитие внимания, собранности посредством спортивных игр, выполнения эстафеты. Укрепление рук посредством специальных упражнений.

Воспитательные задачи:

1.Воспитание у обучающихся чувства ответственности за свою жизнь и здоровье.

2. Воспитание внимательности, собранности, ответственности.

3. Воспитание коллективизма, умения работать в команде, подчинять свои интересы интересам команды.

4. Воспитывать умение добиваться поставленной цели.

Коррекционно-компенсаторные задачи

- коррекция скованности и ограниченности движений;

- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно- суставного чувства;

- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;

- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;

Прогнозируемый результат:

освоение техники выполнения упражнений для мышц, совершенствование техники выполнения ОФП, совершенствование элементов игры в футбол, усвоение и выполнение правил техники безопасности

Межпредметные связи:

безопасность жизнедеятельности человека, биология, химия.

Педагогические технологии:

1.Технологии оптимальной организации учебного процесса

- рациональная  организация учебного процесса

 2. Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения

 - снятие эмоционального напряжения

 - создание благоприятного психологического климата на уроке

Место проведения: спортивный зал, стадион

Необходимое оборудование и инвентарь: Секундомер, свисток, скамейки, мячи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| I. Подготовительная часть 10 минут |
| 1.2.3. | Организованный вход в спортзал (выход на стадион) Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока. Разминка | 1 мин 1 мин 8 мин | Рапорт физорга группы о готовности группы к уроку. Проверка наличия спортивной формы. |
| II. Основная часть |
| 4. | ОРУ на месте- ходьба-наклоны в стороны- вращательные движения туловищем- приседания-в висе на перекладине подтягивания предельно широким хватом- лежа подъёмы ног | 5 мин | Следить за дыханием, осанкой |
| 5. | Повторение техники упражнений на укрепление мышц. | 10 мин | Контроль выполнения техники безопасности и соблюдения правил игры |
| 6. | Игра 4Х4 с элементами волейбола | 15 мин |  |
| 7. | Упражнения для укрепления мышц рук:-сгибание рук за головой - разгибание рук в наклоне- сжатие кистей рук- повороты кистей- сгибание запястья- сжатие и расслабление кулаков- пальцы в «замок», попытка разорвать- поочередное упирание пальцев одной руки в ладонь другой | 15 мин | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| 8. |  Игра «Картошка» | 10 мин | Соблюдение техники безопасности и самостраховки |
| IV. | Заключительная частьУпражнения на восстановление дыханияВыставление оценокОзвучивание дом задания. | 5 мин | Контроль правильности выполнения упражнений для укрепления мышечного аппарата  |

**Урок 13-14.** Упражнения коррекционно-развивающей направленности

Цель урока: обучения комплексу упражнений для развития отдельных групп мышц, развития координации движений

Задачи, позволяющие реализовать цель урока:

Обучающие задачи:

1. Закрепление знаний техники безопасности в спортзале.
2. Обучение комплексу упражнений для развития координации
3. Закрепление игровых техник
4. Развитие умения вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок (регулятивное УУД).

Оздоровительные задачи:

 Развитие общей выносливости посредством спортивной игры. Развитие внимания, собранности посредством спортивных игр, выполнения упражнений. Укрепление мышц посредством специальных упражнений, координации движений.

Воспитательные задачи:

формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, укрепление самодисциплины

Коррекционно-компенсаторные задачи

- коррекция скованности и ограниченности движений;

- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно- суставного чувства;

- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;

- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;

Прогнозируемый результат:

освоение техники выполнения упражнений для мышц, совершенствование техники выполнения ОФП, совершенствование элементов спортивных игр, усвоение и выполнение правил техники безопасности

Межпредметные связи:

безопасность жизнедеятельности человека, биология, химия.

Педагогические технологии:

1.Здоровьесберегающие технологии – создание положительного эмоционального настроя

2. Коллективные способы обучения

3. Игровые технологии

Место проведения: спортивный зал, стадион

Необходимое оборудование и инвентарь: Секундомер, свисток, скамейки, мячи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| I. Подготовительная часть 10 минут |
| 1.2.3. | Организованный вход в спортзал (выход на стадион) Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока. Разминка | 1 мин 1 мин 8 мин | Рапорт физорга группы о готовности группы к уроку. Проверка наличия спортивной формы. |
| II. Основная часть |
| 4. | Коррекционные упражнения, выполняемые сидя 1. Максимальное подошвенное сгибание стоп с поворотом внутрь. 2. Поочередное захватывание пальцами ног гимнастической палки. 3. Подгребание пальцами матерчатого коврика или имитация подгребания песка. 4. Захватывание стопами округлых предметов (теннисного мяча, бильярдных шаров) внутренними сводами стопы и перемещение их с одного места в другое. 5. Сидя на краю стула, стопы параллельно — руками захватить коленные суставы, развести колени, одновременно поставить стопы на наружный край и согнуть пальцы. 6. Катание стопами мяча, гимнастической палки, массажного валика. 7. Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола. 8. Из упора сидя сзади, колени согнуты, подтянуть пятки к ягодицам — ползающие движения стоп вперед и назад за счет пальцев ног.  9. Из положения сидя с согнутыми коленями, руки провести снаружи между бедром и голенью, захватив ладонями стопы с внешней стороны, — поочередно поднимать стопы руками. 10. То же, но захватить стопы с внутренней стороны. 11. В стойке на коленях, раздвинув стопы наружу, сесть на пол между ногами, стопы захватить руками со стороны подошвы и поочередно поднимать их. 12. В упоре сидя сзади — поочередные и одновременные круговые движения стопой.  | 5 мин | Следить за дыханием, осанкой |
| 5. | Повторение техники упражнений на укрепление мышц. | 10 мин | Контроль выполнения техники безопасности и соблюдения правил игры |
| 6. | Игра с элементами футбола | 15 мин |  |
| 7. | Коррекционные упражнения, выполняемые лежа 1. Лежа на спине, поочередно и вместе оттягивать носки стоп, приподнимая и опуская наружный край стопы. 2. Согнув ноги в коленях, упереться стопами в пол, развести пятки в стороны. 3. Согнув ноги в коленях, упереться стопами в пол, поочередно и одновременно приподнять пятки от пола. 4. Стопой одной ноги охватить голень другой и скользить по ней. 5. Лежа на спине поочередное и одновременное вытягиваьие носков стоп с поворотом их вовнутрь.  | 10 мин | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| 8. |  Игра «Картошка» | 5 мин | Соблюдение техники безопасности и самостраховки |
| 9. | Коррекционные упражнения, выполняемые стоя 1. Стоя на наружных сводах стоп — подняться на носки и вернуться в исходное положение. 2. Стоя на наружных сводах стопы — полуприсед. 3. Стоя, носки вместе, пятки врозь — подняться на носки, вернуться в исходное положение. 4. Стоя, стопы параллельно на расстоянии ладони — сгибая пальцы, поднять внутренний край стопы. 5. Стоя след в след (носок правой касается пятки левой), — подняться на носки, вернуться в исходное положение. 6. На пол положить две булавы (кегли), головки их почти соприкасаются, а основания направлены наружу — захватить пальцами ног шейку или головку булавы и поставить ее на основание. 7. Подкатывание теннисного мяча пальцами ног от носка к пятке, не поднимая ее. 8. Поставить левую (правую) ногу на носок — поочередная смена положения в быстром темпе. 9. Стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки на поясе — присед на всей ступне, сохраняя правильную осанку, вернуться в исходное положение. Коррекционные упражнения, выполняемые в ходьбе 1. Ходьба на носках, на наружных сводах стоп. 2. Ходьба на носках, в полуприседе, носки внутрь. 3. Ходьба гусиным шагом на наружных сводах стопы. 4. Ходьба по набивным мячам. 5. Ходьба на носках по наклонной плоскости. 6. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. 7. Ходьба вдоль и приставными шагами боком по канату, расположенному на полу. 8. Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической стенки, держась за рейку на уровне пояса. 9. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, захватывая рейку пальцами и поворачивая стопы внутрь. 10. Ходьба на носках, собирая пальцами ног рассыпанные орехи, шашки, пуговицы. 11. Ходьба на четвереньках маленькими шажками. 12. Ходьба по массажному коврику (по траве, гальке, гравию).  |  |  |
| IV. | Заключительная частьУпражнения на восстановление дыханияВыставление оценокОзвучивание дом задания. | 5 мин | Контроль правильности выполнения упражнений для укрепления мышечного аппарата  |

**Урок 15-16.** Упражнения, повышающие силу отдельных мышечных групп.

Цель урока: обучения комплексу упражнений для развития различных групп мышц

Задачи, позволяющие реализовать цель урока:

Обучающие задачи:

1. Закрепление знаний техники безопасности в спортзале.
2. Обучение комплексу упражнений для развития различных мышечных групп
3. Закрепление техники передачи мяча
4. Развитие умения вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок (регулятивное УУД).

Оздоровительные задачи:

 Развитие общей выносливости посредством спортивной игры. Развитие внимания, собранности посредством спортивных игр, выполнения упражнений. Укрепление мышц посредством специальных упражнений.

Воспитательные задачи:

формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, укрепление самодисциплины

Коррекционно-компенсаторные задачи

- коррекция скованности и ограниченности движений;

- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно- суставного чувства;

- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;

- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;

Прогнозируемый результат:

освоение техники выполнения упражнений для мышц, совершенствование техники выполнения ОФП, совершенствование элементов игры в футбол, усвоение и выполнение правил техники безопасности

Межпредметные связи:

безопасность жизнедеятельности человека, биология, химия.

Педагогические технологии:

1. Технология уровневой дифференциации обучения на основе обязательных результатов (по В.В. Фирсову)

 - обеспечение приобретения обучающимися базовых знаний и навыков и создание возможности и мотивации к приобретению более высокого уровня освоения приёмов игры

2. Технологии здоровьесбережения: дозирование нагрузки, дифференцированный подход при определении нагрузок

Место проведения: спортивный зал, стадион Необходимое оборудование и инвентарь: Секундомер, свисток, скамейки, мячи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| I. Подготовительная часть 10 минут |
| 1.2.3. | Организованный вход в спортзал (выход на стадион) Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока. Разминка | 1 мин 1 мин 8 мин | Рапорт физорга группы о готовности группы к уроку. Проверка наличия спортивной формы. |
| II. Основная часть |
| 4. | Разучивание комплекса упражнений для девушек и для юношей (раздельно) | 10 мин | Следить за дыханием, осанкой |
| 5. | Повторение техники упражнений на укрепление мышц. | 10 мин | Контроль выполнения техники безопасности и соблюдения правил игры |
| 6. | Игра «Вышибалы» | 15 мин |  |
| 7. | Упражнения для укрепления мышц (общие)- Ходьба обычная в спокойном темпе, со сменой направления - 30-60 секунд.- Ходьба на носках, высоко поднимая колени - 30 секунд. Темп средний.- Ходьба, высоко поднимая колени и немного приседая на каждом пятом шаге - 30-60 секунд. *Темп медленный, дыха*ние свободное.- Ходьба с небольшими подскоками на каждом шаге 30-60 секунд. Темп средний.- Исходное положение (И.П.) - основная стойка (О.С.) Приподнимаясь на носки, пальцы рук сжать в кулак, опускаясь на ступни, пальцы разжать -10-16 раз.- И. П. - стоя руки на поясе, отведение локтей назад - вдох, И. П. – 6-8 раз.- И. П. - О. С. Руки **е** стороны – вдох. Поочередное сгибание ног с подтягиванием коленей к животу – выдох - 6-8 раз.- И. П. В парах, стоя лицом друг к другу на расстоянии 3 метра. Перебрасывание баскетбольного мяча – 8-12раз. | 10 мин | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| 8. |  Игра «Картошка» | 5 мин  | Соблюдение техники безопасности и самостраховки |
| 9. | Упражнения, лежа на спине,- Поочередное сгибание ног в коленях -8-10 раз.- Руки в стороны. Поочередные повороты туловища с касанием одной рукой противоположной руки - 6-8 раз.- Приподнимание таза (опора на пятках и спине) - 10-12 раз.- Поочередное поднимание прямых ног в сочетании с углубленным дыханием (при поднимании ног - выдох) - 6-8 раз- Отведение левой ноги в сторону - вдох, приведение - выдох (то же вдругую сторону 6-8 раз).- Диафрагмальное дыхание 6-8 раз.- И. П. - то же - скрестные движения прямыми ногами («ножницы») - 6-8раз. Темп средний. | 10 мин | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| IV. | Заключительная частьУпражнения на восстановление дыханияВыставление оценокОзвучивание дом задания. | 5 мин | Контроль правильности выполнения упражнений для укрепления мышечного аппарата  |

**Урок 17-18.** Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины.

Цель урока: обучения комплексу упражнений для развития различных групп мышц

Задачи, позволяющие реализовать цель урока:

Обучающие задачи:

1. Закрепление знаний техники безопасности в спортзале.
2. Обучение комплексу упражнений для развития различных мышечных групп
3. Закрепление техники передачи мяча
4. Развитие умения вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок (регулятивное УУД).

Оздоровительные задачи:

 Развитие общей выносливости посредством спортивной игры. Развитие внимания, собранности посредством спортивных игр, выполнения упражнений. Укрепление мышц посредством специальных упражнений.

Воспитательные задачи:

формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, укрепление самодисциплины

Коррекционно-компенсаторные задачи

- коррекция скованности и ограниченности движений;

- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно- суставного чувства;

- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;

- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;

Прогнозируемый результат:

освоение техники выполнения упражнений для мышц, совершенствование техники выполнения ОФП, совершенствование элементов игры в футбол, усвоение и выполнение правил техники безопасности

Межпредметные связи:

безопасность жизнедеятельности человека, биология, химия.

Педагогические технологии:

1. Технология уровневой дифференциации обучения на основе обязательных результатов (по В.В. Фирсову)

 - обеспечение приобретения обучающимися базовых знаний и навыков и создание возможности и мотивации к приобретению более высокого уровня освоения приёмов игры

2. Технологии здоровьесбережения: дозирование нагрузки, дифференцированный подход при определении нагрузок

Место проведения: спортивный зал, стадион Необходимое оборудование и инвентарь: Секундомер, свисток, скамейки, мячи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| I. Подготовительная часть 10 минут |
| 1.2.3. | Организованный вход в спортзал (выход на стадион) Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока. Разминка | 1 мин 1 мин 8 мин | Рапорт физорга группы о готовности группы к уроку. Проверка наличия спортивной формы. |
| II. Основная часть |
| 4. | Повторение упражнений для различных групп мышц (девочки – стоя, юноши – лежа) | 10 мин | Следить за дыханием, осанкой |
| 5. | Игра «Картошка» | 10 мин | Контроль выполнения техники безопасности и соблюдения правил игры |
| 6. | Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса:- поднятие и вращение ног- поднятие и опускание обеих ног- ип.лежа ноги согнуты в коленях, наклоны их в стороны- и.п лежа «ножницы»- и.п сидя – «гребля» | 15 мин |  |
| 7. | Игра «Зеркало»» | 10 мин | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| 8. |  Комплекс упражнений для укрепления мышц спины:- поза «лотоса», махи руками- стоя на коленях, махи руками попеременно- стоя на ногах, вытягиваем руки вверх, наклон вперед- и.п стоя, руки согнуты в локтях на плечи, махи в разные стороны | 15 мин | Соблюдение техники безопасности и самостраховки |
| IV. | Заключительная частьУпражнения на восстановление дыханияВыставление оценокОзвучивание дом задания. | 5 мин | Контроль правильности выполнения упражнений для укрепления мышечного аппарата  |

**Урок 19-20.** Выносливость организма.

Цель урока: обучения комплексу упражнений для развития выносливости

Задачи, позволяющие реализовать цель урока:

Обучающие задачи:

1. Закрепление знаний техники безопасности в спортзале.
2. Обучение комплексу упражнений для развития выносливости
3. Закрепление техники координационных упражнений.

Оздоровительные задачи:

 Развитие общей выносливости посредством спортивной игры. Развитие внимания, собранности посредством спортивных игр, выполнения упражнений. Укрепление координации тела в пространстве посредством специальных упражнений.

Воспитательные задачи:

1.Формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, установки на здоровый образ жизни (самоопределение, личностные УУД).

2.Формирование мотивации учебной деятельности (смыслообразование, личностные УУД).

Коррекционно-компенсаторные задачи

- коррекция скованности и ограниченности движений;

- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно- суставного чувства;

- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;

- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;

- активизация функций сердечно-сосудистой системы;

Прогнозируемый результат:

освоение техники выполнения упражнений для мышц, совершенствование техники выполнения ОФП, совершенствование элементов игры в футбол, усвоение и выполнение правил техники безопасности

Межпредметные связи:

безопасность жизнедеятельности человека, биология, химия.

Педагогические технологии:

1.Технологии оптимальной организации учебного процесса

- рациональная  организация учебного процесса

 2. Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения

 - снятие эмоционального напряжения

 - создание благоприятного психологического климата на уроке

 3. Технология активного обучения: требование осмысления выполняемых действий при выполнении упражнений

Место проведения: спортивный зал, стадион Необходимое оборудование и инвентарь: Секундомер, свисток, скамейки, мячи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| I. Подготовительная часть 10 минут |
| 1.2.3. | Организованный вход в спортзал (выход на стадион) Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока. Разминка | 1 мин 1 мин 8 мин | Рапорт физорга группы о готовности группы к уроку. Проверка наличия спортивной формы. |
| II. Основная часть |
| 4. | Беседа о выносливости организма | 10 мин | Активизировать внимание на основных моментах |
| 5. | Игра «Вышибалы» | 10 мин | Контроль выполнения техники безопасности и соблюдения правил игры |
| 6. | Беседа «Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, как способы развития выносливости»  | 15 мин |  |
| 7. | Игра «Зеркало»» | 10 мин | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| 8. |  Комплекс упражнений на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.). Упражнения на развитие точности движений и дифференцировки усилий. Упражнения на расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. | 15 мин | Соблюдение техники безопасности и самостраховки |
| IV. | Заключительная частьУпражнения на восстановление дыханияВыставление оценокОзвучивание дом задания. | 5 мин | Контроль правильности выполнения упражнений для укрепления мышечного аппарата  |

**Урок 21-22.** Координация в пространстве и времени.

Цель урока: обучения комплексу упражнений для развития координации движений, ориентации в пространстве.

Задачи, позволяющие реализовать цель урока:

Обучающие задачи:

1. Закрепление знаний техники безопасности в спортзале.
2. Закрепление навыков выполнения комплекса упражнений для развития координации
3. Закрепление игровых техник
4. Развитие умения вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок (регулятивное УУД).

Оздоровительные задачи:

 Развитие общей выносливости посредством спортивной игры. Развитие внимания, собранности посредством спортивных игр, выполнения упражнений. Укрепление мышц посредством специальных упражнений, координации движений.

Воспитательные задачи:

1.Формирование мотивации учебной деятельности (смыслообразование, личностные УУД).

2.Формировать умение проявлять дисциплинированность (личностное УУД).

Коррекционно-компенсаторные задачи

- коррекция скованности и ограниченности движений;

- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно- суставного чувства;

- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;

- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;

Прогнозируемый результат:

освоение техники выполнения упражнений для координации, совершенствование техники выполнения ОФП, совершенствование элементов спортивных игр, усвоение и выполнение правил техники безопасности

Межпредметные связи:

безопасность жизнедеятельности человека, биология, химия.

Педагогические технологии:

1.Здоровьесберегающие технологии – создание положительного эмоционального настроя

2. Коллективные способы обучения

3. Игровые технологии

Место проведения: спортивный зал, стадион

Необходимое оборудование и инвентарь: Секундомер, свисток, скамейки, мячи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| I. Подготовительная часть 10 минут |
| 1.2.3. | Организованный вход в спортзал (выход на стадион) Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока. Разминка | 1 мин 1 мин 8 мин | Рапорт физорга группы о готовности группы к уроку. Проверка наличия спортивной формы. |
| II. Основная часть |
| 4. | Беседа-опрос на закрепление знаний по вопросам выносливости и координации.  | 10 мин | Активизировать внимание на основных моментах |
| 5. | Игра «Догони меня» | 10 мин | Контроль выполнения техники безопасности и соблюдения правил игры |
| 6. | Комплекс упражнений на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.). | 15 мин |  |
| 7. | Игра «Зеркало»» | 10 мин | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| 8. | Упражнения на развитие точности движений и дифференцировки усилий. Упражнения на расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. | 15 мин | Соблюдение техники безопасности и самостраховки |
| IV. | Заключительная частьУпражнения на восстановление дыханияВыставление оценокОзвучивание дом задания. | 5 мин | Контроль правильности выполнения упражнений для укрепления мышечного аппарата  |

**Урок 23-24.** Профилактика и коррекция плоскостопия.

Цель урока: обучение комплексу упражнений для коррекции стопы, профилактики и исправления плоскостопия

Задачи, позволяющие реализовать цель урока:

Обучающие задачи:

1. Закрепление знаний техники безопасности в спортзале.
2. Закрепление навыков выполнения комплекса упражнений для развития координации
3. Закрепление игровых техник
4. обучение комплексу упражнений для коррекции стопы, профилактики и исправления плоскостопия

Оздоровительные задачи:

 Развитие общей выносливости посредством спортивной игры. Развитие внимания, собранности посредством спортивных игр, выполнения упражнений. Укрепление мышц посредством специальных упражнений, координации движений.

Воспитательные задачи:

1.Формирование мотивации учебной деятельности (смыслообразование, личностные УУД).

2.Формировать умение проявлять дисциплинированность (личностное УУД).

Коррекционно-компенсаторные задачи

- укрепление мышц и связочного аппарата, поддерживающих свод стопы.

- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно- суставного чувства;

- снятие избыточное мышечное напряжения как во время выполнения физических упражнений, так и остаточного тонуса после их выполнения

- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;

- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;

Прогнозируемый результат:

освоение техники выполнения упражнений для коррекции плоскостопия, понимание необходимости постоянного выполнения упражнений, совершенствование техники выполнения ОФП, совершенствование элементов спортивных игр, усвоение и выполнение правил техники безопасности

Межпредметные связи:

безопасность жизнедеятельности человека, биология, химия.

Педагогические технологии:

1.Здоровьесберегающие технологии – создание положительного эмоционального настроя

2. Коллективные способы обучения

3. Игровые технологии

Место проведения: спортивный зал, стадион

Необходимое оборудование и инвентарь: Секундомер, свисток, скамейки, мячи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| I. Подготовительная часть 10 минут |
| 1.2.3. | Организованный вход в спортзал (выход на стадион) Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока. Разминка | 1 мин 1 мин 8 мин | Рапорт физорга группы о готовности группы к уроку. Проверка наличия спортивной формы. |
| II. Основная часть |
| 4. | Беседа-опрос с показом учащимися усвоенных упражнений координации.  | 10 мин | Активизировать внимание на основных моментах |
| 5. | Игра «Догони меня» | 10 мин | Контроль выполнения техники безопасности и соблюдения правил игры |
| 6. | Коррекционные упражнения, выполняемые лежа 1. Лежа на спине, поочередно и вместе оттягивать носки стоп, приподнимая и опуская наружный край стопы. 2. Согнув ноги в коленях, упереться стопами в пол, развести пятки в стороны. 3. Согнув ноги в коленях, упереться стопами в пол, поочередно и одновременно приподнять пятки от пола. 4. Стопой одной ноги охватить голень другой и скользить по ней. 5. Лежа на спине поочередное и одновременное вытягиваьие носков стоп с поворотом их вовнутрь.  | 15 мин |  |
| 7. | Игра «Зеркало»» | 10 мин | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| 8. | Коррекционные упражнения, выполняемые сидя 1. Максимальное подошвенное сгибание стоп с поворотом внутрь. 2. Поочередное захватывание пальцами ног гимнастической палки. 3. Подгребание пальцами матерчатого коврика или имитация подгребания песка. 4. Захватывание стопами округлых предметов внутренними сводами стопы и перемещение их с одного места в другое. 5. Сидя на краю стула, стопы параллельно — руками захватить коленные суставы, развести колени, одновременно поставить стопы на наружный край и согнуть пальцы. 6. Катание стопами мяча, гимнастической палки, массажного валика. 7. Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола. 8. Из упора сидя сзади, колени согнуты, подтянуть пятки к ягодицам, ползающие движения стоп вперед и назад за счет пальцев ног.  9. Из положения сидя с согнутыми коленями, руки провести снаружи между бедром и голенью, захватив ладонями стопы с внешней стороны,поочередно поднимать стопы руками. 10. То же, но захватить стопы с внутренней стороны. 11. В стойке на коленях, раздвинув стопы наружу, сесть на пол между ногами, стопы захватить руками со стороны подошвы и поочередно поднимать их. 12. В упоре сидя сзади — поочередные и одновременные круговые движения стопой.  | 15 мин | Соблюдение техники безопасности и самостраховки |
| IV. | Заключительная частьУпражнения на восстановление дыханияВыставление оценокОзвучивание дом задания. | 5 мин | Контроль правильности выполнения упражнений для укрепления мышечного аппарата  |

**Урок 25-26**. Развитие точности движений, пространственной ориентировки.

Цель урока: обучения комплексу упражнений для развития координации движений, ориентации в пространстве.

Задачи, позволяющие реализовать цель урока:

Обучающие задачи:

1. Закрепление знаний техники безопасности в спортзале.
2. Закрепление навыков выполнения комплекса упражнений для развития координации
3. Закрепление игровых техник
4. Развитие умения вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок (регулятивное УУД).

Оздоровительные задачи:

 Развитие общей выносливости посредством спортивной игры. Развитие внимания, собранности посредством спортивных игр, выполнения упражнений. Укрепление мышц посредством специальных упражнений, координации движений.

Воспитательные задачи:

1.Формирование мотивации учебной деятельности (смыслообразование, личностные УУД).

2.Формировать умение проявлять дисциплинированность (личностное УУД).

Коррекционно-компенсаторные задачи

- коррекция скованности и ограниченности движений;

- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно- суставного чувства;

- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;

- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;

Прогнозируемый результат:

освоение техники выполнения упражнений для координации, совершенствование техники выполнения ОФП, совершенствование элементов спортивных игр, усвоение и выполнение правил техники безопасности

Межпредметные связи:

безопасность жизнедеятельности человека, биология, химия.

Педагогические технологии:

1.Здоровьесберегающие технологии – создание положительного эмоционального настроя

2. Коллективные способы обучения

3. Игровые технологии

Место проведения: спортивный зал, стадион

Необходимое оборудование и инвентарь: Секундомер, свисток, скамейки, мячи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| I. Подготовительная часть 10 минут |
| 1.2.3. | Организованный вход в спортзал (выход на стадион) Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока. Разминка | 1 мин 1 мин 8 мин | Рапорт физорга группы о готовности группы к уроку. Проверка наличия спортивной формы. |
| II. Основная часть |
| 4. | Беседа-опрос на закрепление знаний по вопросам выносливости и координации.  | 10 мин | Активизировать внимание на основных моментах |
| 5. | Игра «Догони меня» | 10 мин | Контроль выполнения техники безопасности и соблюдения правил игры |
| 6. | Комплекс упражнений на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.). | 15 мин |  |
| 7. | Игра «Зеркало»» | 10 мин | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| 8. | Упражнения на развитие точности движений и дифференцировки усилий. Упражнения на расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. | 15 мин | Соблюдение техники безопасности и самостраховки |
| IV. | Заключительная частьУпражнения на восстановление дыханияВыставление оценокОзвучивание дом задания. | 5 мин | Контроль правильности выполнения упражнений для укрепления мышечного аппарата  |

**Урок 27-28.** Подвижность суставов.

Цель урока: обучения комплексу упражнений для развития подвижности и укрепления суставов.

Задачи, позволяющие реализовать цель урока:

Обучающие задачи:

1. Закрепление знаний техники безопасности в спортзале.
2. Обучение комплексу упражнений для развития подвижности суставов
3. Закрепление выполнения упражнений на пространственную ориентацию

Оздоровительные задачи:

 Развитие подвижности и укрепление суставов посредством специальных упражнений. Развитие общей выносливости посредством спортивной игры. Развитие внимания, собранности посредством спортивных игр, выполнения эстафеты.

Воспитательные задачи:

1.Воспитание у обучающихся чувства ответственности за свою жизнь и здоровье.

2. Воспитание внимательности, собранности, ответственности.

3. Воспитание коллективизма, умения работать в команде, подчинять свои интересы интересам команды.

4. Воспитывать умение добиваться поставленной цели.

Коррекционно-компенсаторные задачи

- коррекция скованности и ограниченности движений в суставах;

- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно- суставного чувства;

- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;

- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;

Прогнозируемый результат:

освоение техники выполнения упражнений для суставов, совершенствование техники выполнения ОФП, совершенствование элементов спортивных игр, усвоение и выполнение правил техники безопасности

Межпредметные связи:

безопасность жизнедеятельности человека, биология, химия.

Педагогические технологии:

1.Технологии оптимальной организации учебного процесса

- рациональная  организация учебного процесса

 2. Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения

 - снятие эмоционального напряжения

 - создание благоприятного психологического климата на уроке

Место проведения: спортивный зал, стадион

Необходимое оборудование и инвентарь: Секундомер, свисток, скамейки, мячи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| I. Подготовительная часть 10 минут |
| 1.2.3. | Организованный вход в спортзал (выход на стадион) Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока. Разминка | 1 мин 1 мин 8 мин | Рапорт физорга группы о готовности группы к уроку. Проверка наличия спортивной формы. |
| II. Основная часть |
| 4. | Повторение техники упражнений на укрепление мышц показом обучающимися усвоенных элементов и обсуждением. | 5 мин | Следить за дыханием, осанкой |
| 5. | Игра 4Х4 с элементами футбола | 10 мин | Контроль выполнения техники безопасности и соблюдения правил игры |
| 6. | Упражнение на укрепление суставов позвоночника | 10 мин |  |
| 7. | Игра «Запрещенные движения» | 10 мин | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| 8. |  Упражнения для укрепления коленных суставов | 10 мин | Соблюдение техники безопасности и самостраховки |
| IV. | Заключительная частьУпражнения на восстановление дыханияВыставление оценокОзвучивание дом задания. | 5 мин | Контроль правильности выполнения упражнений для укрепления мышечного аппарата  |

**Урок 29-30.** Функциональные возможности организма.

Цель урока: мотивирование на стремление к самосовершенствованию и веру в свои возможности

Задачи, позволяющие реализовать цель урока:

Обучающие задачи:

1. Закрепление знаний техники безопасности в спортзале.
2. Обучение умению анализировать своё состояние и возможности.
3. Закрепление навыков выполнения комплексу упражнений для развития выносливости
4. Закрепление техники координационных упражнений.

Оздоровительные задачи:

 Развитие общей выносливости посредством спортивной игры. Развитие внимания, собранности посредством спортивных игр, выполнения упражнений. Укрепление координации тела в пространстве посредством специальных упражнений.

Воспитательные задачи:

1.Воспитание у обучающихся чувства ответственности за свою жизнь и здоровье.

2. Воспитание внимательности, собранности, ответственности.

3. Формирование и развитие потребности к самосовершенствованию.

Коррекционно-компенсаторные задачи

- коррекция скованности и ограниченности движений;

- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно- суставного чувства;

- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;

- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;

- активизация функций сердечно-сосудистой системы;

Прогнозируемый результат:

укрепление веры в свои силы и возможности, положительный эмоциональный настрой, совершенствование техники выполнения ОФП, совершенствование элементов спортивных игр, усвоение и выполнение правил техники безопасности

Межпредметные связи:

безопасность жизнедеятельности человека, биология, химия.

Педагогические технологии:

1.Технологии оптимальной организации учебного процесса

- рациональная  организация учебного процесса

 2. Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения

 - снятие эмоционального напряжения

 - создание благоприятного психологического климата на уроке

 3. Технология активного обучения: требование осмысления выполняемых действий при выполнении упражнений

Место проведения: спортивный зал, стадион Необходимое оборудование и инвентарь: Секундомер, свисток, скамейки, мячи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| I. Подготовительная часть 10 минут |
| 1.2.3. | Организованный вход в спортзал (выход на стадион) Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока. Разминка | 1 мин 1 мин 8 мин | Рапорт физорга группы о готовности группы к уроку. Проверка наличия спортивной формы. |
| II. Основная часть |
| 4. | Беседа о возможностях человеческого организма | 10 мин | Активизировать внимание на основных моментах |
| 5. | Игра «Запрещенные движения» | 10 мин | Контроль выполнения техники безопасности и соблюдения правил игры |
| 6. | Беседа «Ежедневные физические упражнения и закаливания, как способы развития физических и духовных ресурсов организма. Опыт закаливания П.Иванова»»  | 15 мин | Активизировать внимание на основных моментах |
| 7. | Игра «Зеркало»» | 10 мин | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| 8. |  Комплекс упражнений на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.). Упражнения на развитие точности движений и дифференцировки усилий. Упражнения на расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. | 15 мин | Соблюдение техники безопасности и самостраховки |
| IV. | Заключительная частьУпражнения на восстановление дыханияВыставление оценокОзвучивание дом задания. | 5 мин | Контроль правильности выполнения упражнений для укрепления мышечного аппарата  |

**Урок 31-32.** Промежуточный зачет по теме.

Цель урока: выяснение уровня усвоения знаний и умений по теме, анализ уровня усвоения и выявление элементов, требующих доработки

Задачи, позволяющие реализовать цель урока:

Обучающие задачи:

1. Закрепление знаний техники безопасности в спортзале.
2. Закрепление навыков выполнения всех изученных комплексов упражнений
3. Обучение умению анализировать уровень освоения материала

Оздоровительные задачи:

 Развитие общей выносливости посредством спортивной игры. Развитие внимания, собранности посредством спортивных игр, выполнения упражнений. Укрепление координации тела в пространстве посредством специальных упражнений. Укрепление отдельных групп мышц. Развитие подвижности суставов

Воспитательные задачи:

1.Формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, установки на здоровый образ жизни (самоопределение, личностные УУД).

2.Формирование мотивации учебной деятельности (смыслообразование, личностные УУД).

Коррекционно-компенсаторные задачи

- коррекция скованности и ограниченности движений;

- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно- суставного чувства;

- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;

- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;

- активизация функций сердечно-сосудистой системы;

 Прогнозируемый результат:

освоение техники выполнения упражнений для мышц, суставов; совершенствование техники выполнения ОФП, совершенствование элементов спортивных игр, усвоение и выполнение правил техники безопасности

Межпредметные связи:

безопасность жизнедеятельности человека, биология, химия.

Педагогические технологии:

1.Технологии оптимальной организации учебного процесса

- рациональная  организация учебного процесса

 2. Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения

 - снятие эмоционального напряжения

 - создание благоприятного психологического климата на уроке

 3. Технология активного обучения: требование осмысления выполняемых действий при выполнении упражнений

Место проведения: спортивный зал, стадион Необходимое оборудование и инвентарь: Секундомер, свисток, скамейки, мячи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| I. Подготовительная часть 10 минут |
| 1.2.3. | Организованный вход в спортзал (выход на стадион) Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока. Разминка | 1 мин 1 мин 8 мин | Рапорт физорга группы о готовности группы к уроку. Проверка наличия спортивной формы. |
| II. Основная часть |
| 4. | Выполнение обучающимися упражнений на выносливость. Обсуждение. | 10 мин | Активизировать внимание на основных моментах |
| 5. | Игра «Вышибалы» | 10 мин | Контроль выполнения техники безопасности и соблюдения правил игры |
| 6. | Выполнение обучающимися упражнений для различных групп мышц. Обсуждение | 10 мин |  |
| 7. | Игра «Зеркало»» | 10 мин | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| 8. | Выполнение обучющимися упражнений на развитие равновесия, координационных способностей Выполнение обучающимися упражнений на развитие точности движений и дифференцировки усилий. Выполнение обучающимися упражнений на расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц.  | 5 мин5 мин5 мин | Соблюдение техники безопасности и самостраховки |
| 9. | Выполнение обучющимися упражнений на укрепление суставов позвоночника.Выполнение обучающимися упражнений для укрепления коленных суставов. | 5 мин |  |
| IV. | Заключительная частьУпражнения на восстановление дыханияВыставление оценокОзвучивание дом задания.  | 5 мин | Контроль правильности выполнения упражнений для укрепления мышечного аппарата  |

**Урок 33-34.** Выносливость организма.

Цель урока: обучения комплексу упражнений для развития выносливости

Задачи, позволяющие реализовать цель урока:

Обучающие задачи:

1. Закрепление знаний техники безопасности в спортзале.
2. Обучение комплексу упражнений для развития выносливости
3. Закрепление техники координационных упражнений.

Оздоровительные задачи:

 Развитие общей выносливости посредством спортивной игры. Развитие внимания, собранности посредством спортивных игр, выполнения упражнений. Укрепление координации тела в пространстве посредством специальных упражнений.

Воспитательные задачи:

1.Формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, установки на здоровый образ жизни (самоопределение, личностные УУД).

2.Формирование мотивации учебной деятельности (смыслообразование, личностные УУД).

Коррекционно-компенсаторные задачи

- коррекция скованности и ограниченности движений;

- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно- суставного чувства;

- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;

- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;

- активизация функций сердечно-сосудистой системы;

Прогнозируемый результат:

освоение техники выполнения упражнений для мышц, совершенствование техники выполнения ОФП, совершенствование элементов игры в футбол, усвоение и выполнение правил техники безопасности

Межпредметные связи:

безопасность жизнедеятельности человека, биология, химия.

Педагогические технологии:

1.Технологии оптимальной организации учебного процесса

- рациональная  организация учебного процесса

 2. Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения

 - снятие эмоционального напряжения

 - создание благоприятного психологического климата на уроке

 3. Технология активного обучения: требование осмысления выполняемых действий при выполнении упражнений

Место проведения: спортивный зал, стадион Необходимое оборудование и инвентарь: Секундомер, свисток, скамейки, мячи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| I. Подготовительная часть 10 минут |
| 1.2.3. | Организованный вход в спортзал (выход на стадион) Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока. Разминка | 1 мин 1 мин 8 мин | Рапорт физорга группы о готовности группы к уроку. Проверка наличия спортивной формы. |
| II. Основная часть |
| 4. | Беседа о выносливости организма | 10 мин | Активизировать внимание на основных моментах |
| 5. | Игра «Вышибалы» | 10 мин | Контроль выполнения техники безопасности и соблюдения правил игры |
| 6. | Беседа «Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, как способы развития выносливости»  | 15 мин |  |
| 7. | Игра «Зеркало»» | 10 мин | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| 8. |  Комплекс упражнений на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.). Упражнения на развитие точности движений и дифференцировки усилий. Упражнения на расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. | 15 мин | Соблюдение техники безопасности и самостраховки |
| IV. | Заключительная частьУпражнения на восстановление дыханияВыставление оценокОзвучивание дом задания. | 5 мин | Контроль правильности выполнения упражнений для укрепления мышечного аппарата  |

**Урок 35-36.** Развитие физических способностей организма

Цель урока: создание положительных установок для стремления развивать свои способности

Задачи, позволяющие реализовать цель урока:

Обучающие задачи:

1. Закрепление знаний техники безопасности в спортзале.
2. Расширение кругозора в области физической культуры, развитие интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.
3. Создание целостного представления о физической культуре, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии будущего специалиста.

Оздоровительные задачи:

 Развитие физических способностей (координационных, выносливости, гибкости).

Воспитательные задачи:

1.Воспитание у обучающихся чувства ответственности за свою жизнь и здоровье.

2. Воспитание внимательности, собранности, ответственности.

3. Формирование и развитие потребности к самосовершенствованию.

Коррекционно-компенсаторные задачи

- снятие эмоционального утомления

- развитие межпредметных знаний;

- развитие коммуникативной и познавательной деятельности

Прогнозируемый результат:

улучшения психосоматическое состояния, достижение понимания, что повышение уровня одной физической способности влечет позитивные изменения других усвоение и выполнение правил техники безопасности

Межпредметные связи:

безопасность жизнедеятельности человека, биология, химия.

Педагогические технологии:

1.Технологии оптимальной организации учебного процесса

- рациональная  организация учебного процесса

 2. Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения

 - снятие эмоционального напряжения

 - создание благоприятного психологического климата на уроке

 3. Технология активного обучения: требование осмысления выполняемых действий при выполнении упражнений

Место проведения: спортивный зал, стадион Необходимое оборудование и инвентарь:

 Секундомер, свисток, скамейки, мячи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| I. Подготовительная часть 10 минут |
| 1.2.3. | Организованный вход в спортзал (выход на стадион) Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока. Разминка | 1 мин 1 мин 8 мин | Рапорт физорга группы о готовности группы к уроку. Проверка наличия спортивной формы. |
| II. Основная часть |
| 4. | Беседа о физических способностях организма | 10 мин | Активизировать внимание на основных моментах |
| 5. | Игра 4Х4 с элементами волейбола | 10 мин | Контроль выполнения техники безопасности и соблюдения правил игры |
| 6. | Повторение комплекса оздоровительных упражнений. | 15 мин |  |
| 7. | Игра «Зеркало»» | 10 мин | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| 8. |  Комплекс упражнений на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.). Упражнения на развитие точности движений и дифференцировки усилий. Упражнения на расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. | 15 мин | Соблюдение техники безопасности и самостраховки |
| IV. | Заключительная частьУпражнения на восстановление дыханияВыставление оценокОзвучивание дом задания. | 5 мин | Контроль правильности выполнения упражнений для укрепления мышечного аппарата  |

**Урок 37-38.** Координация в пространстве и времени

Цель урока: обучения комплексу упражнений для развития координации движений, ориентации в пространстве.

Задачи, позволяющие реализовать цель урока:

Обучающие задачи:

1. Закрепление знаний техники безопасности в спортзале.
2. Закрепление навыков выполнения комплекса упражнений для развития координации
3. Закрепление игровых техник
4. Развитие умения вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок (регулятивное УУД).

Оздоровительные задачи:

 Развитие общей выносливости посредством спортивной игры. Развитие внимания, собранности посредством спортивных игр, выполнения упражнений. Укрепление мышц посредством специальных упражнений, координации движений.

Воспитательные задачи:

1.Формирование мотивации учебной деятельности (смыслообразование, личностные УУД).

2.Формировать умение проявлять дисциплинированность (личностное УУД).

Коррекционно-компенсаторные задачи

- коррекция скованности и ограниченности движений;

- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно- суставного чувства;

- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;

- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;

Прогнозируемый результат:

освоение техники выполнения упражнений для координации, совершенствование техники выполнения ОФП, совершенствование элементов спортивных игр, усвоение и выполнение правил техники безопасности

Межпредметные связи:

безопасность жизнедеятельности человека, биология, химия.

Педагогические технологии:

1.Здоровьесберегающие технологии – создание положительного эмоционального настроя

2. Коллективные способы обучения

3. Игровые технологии

Место проведения: спортивный зал, стадион

Необходимое оборудование и инвентарь: Секундомер, свисток, скамейки, мячи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| I. Подготовительная часть 10 минут |
| 1.2.3. | Организованный вход в спортзал (выход на стадион) Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока. Разминка | 1 мин 1 мин 8 мин | Рапорт физорга группы о готовности группы к уроку. Проверка наличия спортивной формы. |
| II. Основная часть |
| 4. | Беседа-опрос на закрепление знаний по вопросам выносливости и координации.  | 10 мин | Активизировать внимание на основных моментах |
| 5. | Игра «Догони меня» | 10 мин | Контроль выполнения техники безопасности и соблюдения правил игры |
| 6. | Комплекс упражнений на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.). | 15 мин |  |
| 7. | Игра «Зеркало»» | 10 мин | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| 8. | Упражнения на развитие точности движений и дифференцировки усилий. Упражнения на расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. | 15 мин | Соблюдение техники безопасности и самостраховки |
| IV. | Заключительная частьУпражнения на восстановление дыханияВыставление оценокОзвучивание дом задания. | 5 мин | Контроль правильности выполнения упражнений для укрепления мышечного аппарата  |

**Урок 39-40.** Ловкость

Цель урока: выработка стремления к совершенствованию своих способностей с помощью введения минимально допустимых акробатических элементов

Задачи, позволяющие реализовать цель урока:

Обучающие задачи:

1. Закрепление знаний техники безопасности в спортзале.
2. Обучение некоторым упражнениям, требующим определенной ловкости
3. Закрепление техники координационных упражнений.

Оздоровительные задачи:

 Развитие общей выносливости посредством спортивной игры. Развитие внимания, собранности посредством спортивных игр, выполнения упражнений. Укрепление координации тела в пространстве посредством специальных упражнений.

Воспитательные задачи:

1.Формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, установки на здоровый образ жизни (самоопределение, личностные УУД).

2.Формирование мотивации учебной деятельности (смыслообразование, личностные УУД).

Коррекционно-компенсаторные задачи

- коррекция скованности и ограниченности движений;

- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно- суставного чувства;

- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;

- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;

- активизация функций сердечно-сосудистой системы;

Прогнозируемый результат:

освоение техники выполнения упражнений для мышц, совершенствование техники выполнения ОФП, совершенствование элементов игры в футбол, усвоение и выполнение правил техники безопасности

Межпредметные связи:

безопасность жизнедеятельности человека, биология, химия.

Педагогические технологии:

1.Технологии оптимальной организации учебного процесса

- рациональная  организация учебного процесса

 2. Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения

 - снятие эмоционального напряжения

 - создание благоприятного психологического климата на уроке

 3. Технология активного обучения: требование осмысления выполняемых действий при выполнении упражнений

Место проведения: спортивный зал, стадион Необходимое оборудование и инвентарь: Секундомер, свисток, скамейки, мячи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| I. Подготовительная часть 10 минут |
| 1.2.3. | Организованный вход в спортзал (выход на стадион) Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока. Разминка | 1 мин 1 мин 8 мин | Рапорт физорга группы о готовности группы к уроку. Проверка наличия спортивной формы. |
| II. Основная часть |
| 4. | Беседа о ловкости спортсменов и людей разных профессий. | 10 мин | Активизировать внимание на основных моментах |
| 5. | Игра «Вышибалы» | 10 мин | Контроль выполнения техники безопасности и соблюдения правил игры |
| 6. | Показ некоторых упражнений с элементами акробатики. | 15 мин | Контроль выполнения техники безопасности и соблюдения правил игры |
| 7. | Игра «Зеркало»» | 10 мин | Следить за соблюдением техники безопасности |
| 8. |  Комплекс упражнений на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.). Упражнения на развитие точности движений и дифференцировки усилий. Упражнения на расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. | 15 мин | Соблюдение техники безопасности и самостраховки |
| IV. | Заключительная частьУпражнения на восстановление дыханияВыставление оценокОзвучивание дом задания. | 5 мин | Контроль правильности выполнения упражнений для укрепления мышечного аппарата  |

**Урок 41-42.** Моторика рук. Мышцы рук. Тренировка рук.

Цель урока: обучения комплексу упражнений для развития моторики рук

Задачи, позволяющие реализовать цель урока:

Обучающие задачи:

1. Закрепление знаний техники безопасности в спортзале.
2. Обучение комплексу упражнений для развития моторики рук
3. Закрепление техники передачи мяча
4. Развитие умения вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок (регулятивное УУД).

Оздоровительные задачи:

 Развитие общей выносливости посредством спортивной игры. Развитие внимания, собранности посредством спортивных игр, выполнения эстафеты. Укрепление рук посредством специальных упражнений.

Воспитательные задачи:

1.Воспитание у обучающихся чувства ответственности за свою жизнь и здоровье.

2. Воспитание внимательности, собранности, ответственности.

3. Воспитание коллективизма, умения работать в команде, подчинять свои интересы интересам команды.

4. Воспитывать умение добиваться поставленной цели.

Коррекционно-компенсаторные задачи

- коррекция скованности и ограниченности движений;

- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно- суставного чувства;

- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;

- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;

Прогнозируемый результат:

освоение техники выполнения упражнений для мышц, совершенствование техники выполнения ОФП, совершенствование элементов игры в футбол, усвоение и выполнение правил техники безопасности

Межпредметные связи:

безопасность жизнедеятельности человека, биология, химия.

Педагогические технологии:

1.Технологии оптимальной организации учебного процесса

- рациональная  организация учебного процесса

 2. Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения

 - снятие эмоционального напряжения

 - создание благоприятного психологического климата на уроке

Место проведения: спортивный зал, стадион

Необходимое оборудование и инвентарь: Секундомер, свисток, скамейки, мячи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| I. Подготовительная часть 10 минут |
| 1.2.3. | Организованный вход в спортзал (выход на стадион) Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока. Разминка | 1 мин 1 мин 8 мин | Рапорт физорга группы о готовности группы к уроку. Проверка наличия спортивной формы. |
| II. Основная часть |
| 4. | ОРУ на месте- ходьба-наклоны в стороны- вращательные движения туловищем- приседания-в висе на перекладине подтягивания предельно широким хватом- лежа подъёмы ног | 5 мин | Следить за дыханием, осанкой |
| 5. | Повторение техники упражнений на укрепление мышц. | 10 мин | Контроль выполнения техники безопасности и соблюдения правил игры |
| 6. | Игра 4Х4 с элементами волейбола | 15 мин |  |
| 7. | Упражнения для укрепления мышц рук:-сгибание рук за головой - разгибание рук в наклоне- сжатие кистей рук- повороты кистей- сгибание запястья- сжатие и расслабление кулаков- пальцы в «замок», попытка разорвать- поочередное упирание пальцев одной руки в ладонь другой | 15 мин | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| 8. |  Игра «Картошка» | 10 мин | Соблюдение техники безопасности и самостраховки |
| IV. | Заключительная частьУпражнения на восстановление дыханияВыставление оценокОзвучивание дом задания. | 5 мин | Контроль правильности выполнения упражнений для укрепления мышечного аппарата  |

**Урок 43-44.** Зачет по теме

Цель урока: выяснение уровня усвоения знаний и умений по теме, анализ уровня усвоения и выявление элементов, требующих доработки

Задачи, позволяющие реализовать цель урока:

Обучающие задачи:

1. Закрепление знаний техники безопасности в спортзале.
2. Закрепление навыков выполнения всех изученных комплексов упражнений
3. Обучение умению анализировать уровень освоения материала

Оздоровительные задачи:

 Развитие общей выносливости посредством спортивной игры. Развитие внимания, собранности посредством спортивных игр, выполнения упражнений. Укрепление координации тела в пространстве посредством специальных упражнений. Укрепление отдельных групп мышц. Развитие подвижности суставов

Воспитательные задачи:

 1.Формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, установки на здоровый образ жизни (самоопределение, личностные УУД).

2.Формирование мотивации учебной деятельности (смыслообразование, личностные УУД).

Коррекционно-компенсаторные задачи

- коррекция скованности и ограниченности движений;

- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно- суставного чувства;

- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;

- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;

- активизация функций сердечно-сосудистой системы;

 Прогнозируемый результат:

освоение техники выполнения упражнений для мышц, суставов; совершенствование техники выполнения ОФП, совершенствование элементов спортивных игр, усвоение и выполнение правил техники безопасности

Межпредметные связи:

безопасность жизнедеятельности человека, биология, химия.

Педагогические технологии:

1.Технологии оптимальной организации учебного процесса

- рациональная  организация учебного процесса

 2. Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения

 - снятие эмоционального напряжения

 - создание благоприятного психологического климата на уроке

 3. Технология активного обучения: требование осмысления выполняемых действий при выполнении упражнений

Место проведения: спортивный зал, стадион Необходимое оборудование и инвентарь: Секундомер, свисток, скамейки, мячи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| I. Подготовительная часть 10 минут |
| 1.2.3. | Организованный вход в спортзал (выход на стадион) Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока. Разминка | 1 мин 1 мин 8 мин | Рапорт физорга группы о готовности группы к уроку. Проверка наличия спортивной формы. |
| II. Основная часть |
| 4. | Теоретическая часть. Письменные ответы на вопросы по теме. | 10 мин | Разъяснение моментов, вызвавших затруднение |
| 5. | Игра «Вышибалы» | 10 мин | Контроль выполнения техники безопасности и соблюдения правил игры |
| 6. | Выполнение обучающимися упражнений для различных групп мышц. Обсуждение | 10 мин |  |
| 7. | Игра «Зеркало»» | 10 мин | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| 8. | Выполнение обучющимися упражнений на развитие равновесия, координационных способностей Выполнение обучающимися упражнений на развитие точности движений и дифференцировки усилий. Выполнение обучающимися упражнений на расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц.  | 5 мин5 мин5 мин | Соблюдение техники безопасности и самостраховки |
| 9. | Выполнение обучющимися упражнений на укрепление суставов позвоночника.Выполнение обучающимися упражнений для укрепления коленных суставов. | 5 мин | Соблюдение техники безопасности и самостраховки |
| IV. | Заключительная частьУпражнения на восстановление дыханияВыставление оценокОзвучивание дом задания.  | 5 мин | Контроль правильности выполнения упражнений для укрепления мышечного аппарата  |

**Раздел 3. Лёгкая атлетика**

**Урок 45-46.** Техника безопасности на уроках л/а. инструкция №33. Обучение технике низкого старта и стартового разгона

Цель урока: ознакомление с техникой безопасности на уроках легкой атлетики, обучение основным легкоатлетическим приёмам

Задачи, позволяющие реализовать цель урока:

Обучающие задачи:

1. Обучение основным правилам техники безопасности.
2. Обучение технике низкого старта и разгона. К.Д.П - 60 м.
3. Обучение передачи мяча в волейболе.

Оздоровительные задачи:

 Развитие физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

Воспитательные задачи:

1.Воспитание у обучающихся чувства ответственности за свою жизнь и здоровье.

2. Воспитание внимательности, собранности, ответственности.

Прогнозируемый результат:

обучающийся должен усвоить правила техники безопасности, иметь представление о технике изучаемых элементов; уметь выполнять приёмы низкого старта и разгона.

Межпредметные связи:

безопасность жизнедеятельности человека, биология, химия.

Педагогические технологии:

1. Информационно-коммуникационные технологии образовательного процесса

- информирование и обсуждение теоретической части материала

2. Коллективные способы обучения

3. Частнопредметные технологии

- технология совершенствования обще-учебных умений

Место проведения: спортивный зал, стадион

Необходимое оборудование и инвентарь: Инструкция №33.Секундомер, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| 1. Подготовительная часть 10-12 минут

Подготовительная часть10-12 |
| 1.2.3. | Организованный вход в спортзал (выход на стадион) Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока. Разминка | 1 мин 1 мин 10 мин | Рапорт физорга группы о готовности группы к уроку. Проверка наличия спортивной формы. |
| 1. Основная часть. Теория
 |
| 4. | Сообщение педагога о правилах техники безопасности.Ответы на появившиеся вопросы | 10 мин  | Активизация внимания обучающихся |
| III.Основная часть. Практические занятия. |
| 5. |  Обучение технике низкого старта и стартового разгона. И.п. упор присев.Выполнить команды: «На Старт», «Внимание». Выбегание по команде «Марш». Пробежать 10 м, первые 5 м в наклоне. | 15 мин | Показ техники низкого стартаНа 5 м отметке ставится фишка для сигнала обучающимся о принятии вертикального положение. Темп средний. Упор на отработку техники, без скорости |
| 6. | К.Д.П - 60 м. Соревнования в парах на 60 метров с низкого старта | 15 мин |  установка:- быстрое выполнение первого шага- следить за высотой поднятия таза  |
| 7. | Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнения на восстановление дыхания | 5 мин 3-4 раза | 1-2 - Руки вверх - вдох3-4- Наклон вперёд, руки вниз -выдох (озвучить) |
| 8. | Обучение передачи мяча в волейболе -передача мяча в парах - передача мяча в тройках - передача мяча над головой | 40 мин | Контроль правильности выполнения приёмов |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| IV. | Заключительная часть | 5-7 мин | Контроль правильности выполнения дыдыхательных |
|  | Упражнения на восстановление дыханияханиядведение итоговдыхания. |  | дыхательных упражнений |
|  | Дыхания. Выставление оценок |  |  |
|  | Озвучивание дом задания. |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Урок 47-48.** Здоровье ног. Ходьба, свободный бег, бег на носках. Беговые и прыжковые упражнения.

Цель урока: совершенствование основных легкоатлетических приёмов

Задачи, позволяющие реализовать цель урока:

Обучающие задачи:

1. Объяснение правил и приёмов спортивной ходьбы.
2. Объяснение методики бега на носках.
3. Отработка техники ходьбы и бега.

Оздоровительные задачи:

 Развитие общей выносливости посредством бега, формирование максимального темпа движений в беге, развитие точности движений.

Воспитательные задачи:

формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, укрепление самодисциплины

Коррекционно-компенсаторные задачи

- коррекция скованности и ограниченности движений;

- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно- суставного чувства;

- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;

- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;

Прогнозируемый результат:

обучающийся должен уметь выполнять приёмы низкого старта и разгона, прыжков с места, совершенствовать игровые приёмы

Межпредметные связи:

безопасность жизнедеятельности человека, биология, химия.

Педагогические технологии:

1.Здоровьесберегающие технологии – создание положительного эмоционального настроя

2. Коллективные способы обучения

3. Игровые технологии

Место проведения: спортивный зал, стадион

Необходимое оборудование и инвентарь: Секундомер, свисток, маты. Гимнастические скамейки. Рулетка

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| I. Подготовительная часть 10 минут |
| 1.2.3. | Организованный вход в спортзал (выход на стадион) Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока. Разминка | 1 мин 1 мин 8 мин | Рапорт физорга группы о готовности группы к уроку. Проверка наличия спортивной формы. |
| II. Основная часть |
| 4. | ОРУ на месте- ходьба-наклоны в стороны- вращательные движения туловищем- приседания | 10 мин | Следить за дыханием, осанкой |
| 5. | Ходьба на носках. | 10 мин | Соблюдение техники безопасности и самостраховки |
| 6. | Игра 4Х4 с элементами волейбола. | 5 мин | Следить за дыханием, самоконтроль |
| 7. | Беговые и прыжковые упражнения.- многоскоки- бег с высоко поднятыми ногами- прыжки на одной ноге | 10 мин | Следить за техникой выполнения упражнений |
| 8. | Игра «Запрещенные движения» | 10 мин | Соблюдение правил игры |
| 9. | Свободный бег. | 10 мин | Следить за техникой выполнения упражнений  |
| IV. | Заключительная частьУпражнения на восстановление дыханияВыставление оценокОзвучивание дом задания. | 5 мин | Контроль правильности выполнениядыхательных упражнений |

**Урок 49-50.** Здоровье ног. Мышцы, суставы. Ориентация в пространстве

Цель урока: обучения комплексу упражнений для укрепления мышц

Задачи, позволяющие реализовать цель урока:

Обучающие задачи:

1. Закрепление знаний техники безопасности в спортзале.
2. Объяснение основных правил выполнения упражнений для мышц.
3. Закрепление техники передвижений, остановок и стоек
4. Развитие умения вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок (регулятивное УУД).

Оздоровительные задачи:

 Развитие общей выносливости посредством спортивной игры. Развитие внимания, собранности посредством спортивных игр. Укрепление мышц и суставов ног посредством специальных упражнений.

Воспитательные задачи:

формирование навыков сотрудничества в разных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций посредством участия в общих спортивных играх (нравственно-этическая ориентация, личностное УУД).

Коррекционно-компенсаторные задачи

- коррекция скованности и ограниченности движений;

- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно- суставного чувства;

- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;

- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;

Прогнозируемый результат:

освоение техники выполнения упражнений для мышц, совершенствование техники выполнения ОФП, совершенствование элементов спортивных игр, усвоение и выполнение правил техники безопасности

Межпредметные связи:

безопасность жизнедеятельности человека, биология, химия.

Педагогические технологии:

1.Технологии оптимальной организации учебного процесса

- рациональная  организация учебного процесса

 2. Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения

 - снятие эмоционального напряжения

 - создание благоприятного психологического климата на уроке

 3. Технология активного обучения: внесение элементов соревнований при игре в футбол

Место проведения: спортивный зал, стадион

Необходимое оборудование и инвентарь: Секундомер, свисток, скамейки, мячи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| I. Подготовительная часть 10 минут |
| 1.2.3. | Организованный вход в спортзал (выход на стадион) Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока. Разминка | 1 мин 1 мин 8 мин | Рапорт физорга группы о готовности группы к уроку. Проверка наличия спортивной формы. |
| II. Основная часть |
| 4. | ОРУ на месте- ходьба-наклоны в стороны- вращательные движения туловищем- приседания-в висе на перекладине подтягивания предельно широким хватом- лежа подъёмы ног | 5 мин | Следить за дыханием, осанкой |
| 5. | Повторение техники передвижений, остановок и стоек. | 10 мин | Контроль выполнения техники безопасности и соблюдения правил игры |
| 6. | Игра 4Х4 с элементами футбола | 15 мин |  |
| 7. | Упражнения на укрепление мышц (общеукрепляющие)- «Циферблат».-«Скручивание».-Подъем корпуса- Круговые движения ногами из положения лежа.- Подъем корпуса-Махи- «кобра»- «барабанные палочки» | 15 мин | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| 8. |  Игра в вышибалы | 10 мин | Соблюдение техники безопасности и самостраховки |
| IV. | Заключительная частьУпражнения на восстановление дыханияВыставление оценокОзвучивание дом задания. | 5 мин | Контроль правильности выполнения упражнений для укрепления мышечного аппарата  |

**Урок 51-52.** Ходьба с различными положениями рук по следовой дорожке, по ориентирам.

Цель урока: обучения комплексу упражнений для развития координации движений, ориентации в пространстве.

Задачи, позволяющие реализовать цель урока:

Обучающие задачи:

1. Закрепление знаний техники безопасности в спортзале.
2. Закрепление навыков выполнения комплекса упражнений для развития координации
3. Закрепление игровых техник
4. Развитие умения вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок (регулятивное УУД).

Оздоровительные задачи:

 Развитие общей выносливости посредством спортивной игры. Развитие внимания, собранности посредством спортивных игр, выполнения упражнений. Укрепление мышц рук и ног посредством специальных упражнений, координации движений.

Воспитательные задачи:

1.Формирование мотивации учебной деятельности (смыслообразование, личностные УУД).

2.Формировать умение проявлять дисциплинированность (личностное УУД).

Коррекционно-компенсаторные задачи

- коррекция скованности и ограниченности движений;

- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно- суставного чувства;

- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;

- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;

Прогнозируемый результат:

освоение техники выполнения упражнений для координации, совершенствование техники выполнения ОФП, совершенствование элементов спортивных игр, усвоение и выполнение правил техники безопасности

Межпредметные связи:

безопасность жизнедеятельности человека, биология, химия.

Педагогические технологии:

1.Здоровьесберегающие технологии – создание положительного эмоционального настроя

2. Коллективные способы обучения

3. Игровые технологии

Место проведения: спортивный зал, стадион

Необходимое оборудование и инвентарь: Секундомер, свисток, скамейки, мячи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| I. Подготовительная часть 10 минут |
| 1.2.3. | Организованный вход в спортзал (выход на стадион) Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока. Разминка | 1 мин 1 мин 8 мин | Рапорт физорга группы о готовности группы к уроку. Проверка наличия спортивной формы. |
| II. Основная часть |
| 4. | Игра «Догони меня» | 10 мин | Контроль выполнения техники безопасности и соблюдения правил игры  |
| 5. | Беседа «Роль ходьбы в совершенствовании двигательных функций, оздоровлении организма, развитии координации движений». | 10 мин | Активизировать внимание на основных моментах |
| 6. | ОРУ на месте- ходьба-наклоны в стороны- вращательные движения туловищем- приседания-в висе на перекладине подтягивания предельно широким хватом- лежа подъёмы ног | 15 мин | Комплекс упражнений на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.). |
| 7. | Игра «Зеркало»» | 10 мин | Соблюдение техники безопасности и самостраховки |
| 8. | Комплекс упражнений на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.). | 15 мин | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| IV. | Заключительная частьУпражнения на восстановление дыханияВыставление оценокОзвучивание дом задания. | 5 мин | Контроль правильности выполнения упражнений для укрепления мышечного аппарата  |

**Урок 53-54.** О.Р.У.- на месте. К.Д.П – челночный бег 3 Х 10. Спорт игра «мини футбол».

Цель урока: совершенствование основных легкоатлетических приёмов, отработка техники передачи эстафетной палочки

Задачи, позволяющие реализовать цель урока:

Обучающие задачи:

1. Закрепление знаний техники безопасности в спортивных играх.
2. Отработка техники передачи эстафетной палочки
3. Развитие умения вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок (регулятивное УУД).

Оздоровительные задачи:

 Развитие общей выносливости посредством бега. Развитие внимания, собранности посредством игры в футбол.

Воспитательные задачи:

формирование навыков сотрудничества в разных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций посредством игры в футбол (нравственно-этическая ориентация, личностное УУД).

Коррекционные задачи:

- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно- суставного чувства;

- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;

- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;

Прогнозируемый результат:

приобретение навыков передачи эстафетной палочки, совершенствование техники выполнения челночного бега, совершенствование элементов игры в футбол, усвоение и выполнение правил техники безопасности

Межпредметные связи:

безопасность жизнедеятельности человека, биология, химия.

Педагогические технологии:

1.Технологии оптимальной организации учебного процесса

- рациональная  организация учебного процесса

 2. Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения

 - снятие эмоционального напряжения

 - создание благоприятного психологического климата на уроке

 3. Технология активного обучения: внесение элементов соревнований при игре в футбол

Место проведения: спортивный зал, стадион

Необходимое оборудование и инвентарь: Секундомер, свисток. Эстафетные палочки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| I. Подготовительная часть 10 минут |
| 1.2.3. | Организованный вход в спортзал (выход на стадион) Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока. Разминка | 1 мин 1 мин 8 мин | Рапорт физорга группы о готовности группы к уроку. Проверка наличия спортивной формы. |
| II. Основная часть |
| 4. | ОРУ на месте- ходьба-наклоны в стороны- вращательные движения туловищем- приседания | 10 мин | Следить за дыханием, осанкой |
| 5. | К.Д.П – челночный бег 3 Х 10. | 10 мин | Контроль дыханияКонтроль техники исполнения упражнений |
| 6. | Спорт - игра «мини – футбол». | 15 мин | Контроль выполнения техники безопасности и соблюдения правил игры  |
| 7. | Обучение передаче эстафетной палочки.- Передача эстафетной палочки в шеренгах на месте- Передача эстафетной палочки в беге- Техника старта на этапах эстафетного бега | 10 мин | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| 8. |  Игра «зеркало» | 10 мин | Соблюдение техники безопасности и самостраховки |
| 9. | Упражнения на координацию движений. | 10 мин | Контроль дыхания |
| IV. | Заключительная частьУпражнения на восстановление дыханияВыставление оценокОзвучивание дом задания. | 5 мин | Контроль правильности выполнениядыхательных упражнений |

**Урок 55-56.** О.Р.У – комплекс прыжковых упр. Обучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание».

Цель урока: обучение прыжкам в высоту способом «перешагивание».

Задачи, позволяющие реализовать цель урока:

Обучающие задачи:

1. **Ознакомление с техникой прыжка.**
2. **Обучение технике отталкивания.**
3. **Научение ритму разбега.**
4. **Освоение перехода через планку.**

Оздоровительные задачи:

Тренировка мышц посредством ОРУ. Развитие внимания, собранности, координации движений посредством освоения техники прыжка в высоту.

Воспитательные задачи:

способность к волевому усилию (личностные УУД), формирование мыслительных операций по каждому из разучиваемых элементов прыжка (познавательные УУД)

Коррекционные задачи:

- коррекция скованности и ограниченности движений;

- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно- суставного чувства;

- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;

- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;

Прогнозируемый результат:

приобретение навыков выполнения прыжка в высоту, совершенствование техники выполнения ОРУ, совершенствование элементовсамоконтроля, усвоение и выполнение правил техники безопасности

Межпредметные связи:

безопасность жизнедеятельности человека, биология, химия.

Педагогические технологии:

1.Технологии оптимальной организации учебного процесса

- рациональная  организация учебного процесса

 2. Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения

 - снятие эмоционального напряжения

 - создание благоприятного психологического климата на уроке

 3. Технология активного обучения: требование осмысления выполняемых действий при выполнении прыжков в высоту

Место проведения: спортивный зал, стадион

Необходимое оборудование и инвентарь: Секундомер, свисток, планки, рейки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| I. Подготовительная часть 10 минут |
| 1.2.3. | Организованный вход в спортзал (выход на стадион) Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока. Разминка | 1 мин 1 мин 8 мин | Рапорт физорга группы о готовности группы к уроку. Проверка наличия спортивной формы. |
| II. Основная часть |
| 4. | ОРУ комплекс прыжковых упражнений- прыжки на месте на двух ногах-прыжки с перекрестом ног- прыжки с поворотом туловища- прыжки из приседа | 10 мин | Следить за дыханием, осанкой |
| 5. | Объяснение техники выполнения прыжка в высоту и техники безопасности | 10 мин | Контроль дыханияКонтроль техники исполнения упражнений |
| 6. | **Обучение технике отталкивания** | 10 мин | Контроль выполнения техники безопасности и соблюдения правил игры  |
| 7. | **Выполнение разбега в заданном ритме.** | 10 мин | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| 8. |  Выполнение перехода через планку | 10 мин | Соблюдение техники безопасности и самостраховки |
| 9. | Игра «вышибалы» | 15 мин | Контроль дыхания |
| IV. | Заключительная частьУпражнения на восстановление дыханияВыставление оценокОзвучивание дом задания. | 5 мин | Контроль правильности выполнениядыхательных упражнений |

**Урок 57-58.** Метание теннисного мяча в цель, в движущуюся цель и на дальность.

Цель урока: обучение технике метания легкого мяча

Задачи, позволяющие реализовать цель урока:

Обучающие задачи:

1. **Ознакомление с техникой метания мяча в цель.**
2. **Обучение технике метания мяча на дальность.**
3. **Научение соразмерять дальность и скорость.**

Оздоровительные задачи:

Тренировка мышц посредством ОРУ. Развитие внимания, собранности, координации движений посредством освоения техники метания теннисного мяча.

Воспитательные задачи:

способность к волевому усилию (личностные УУД), формирование мыслительных операций по каждому из разучиваемых элементов прыжка (познавательные УУД)

Коррекционные задачи:

- коррекция скованности и ограниченности движений;

- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно- суставного чувства;

- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;

- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;

 - охрана и развитие остаточного зрения;

- развитие навыков пространственной ориентировки;

- развитие и использование сохранных анализаторов;

Прогнозируемый результат:

приобретение навыков метания теннисного мяча, совершенствование техники выполнения ОРУ, совершенствование элементов самоконтроля, усвоение и выполнение правил техники безопасности

Межпредметные связи:

безопасность жизнедеятельности человека, биология, химия.

Педагогические технологии:

1. Технология уровневой дифференциации обучения на основе обязательных результатов (по В.В. Фирсову)

 - обеспечение приобретения обучающимися базовых знаний и навыков и создание возможности и мотивации к приобретению более высокого уровня освоения приёмов игры

 2. Технологии здоровьесбережения: дозирование нагрузки, дифференцированный подход при определении нагрузок

3. Технология активного обучения: внесение элементов соревнований при выполнении метания мяча

Место проведения: спортивный зал, стадион

Необходимое оборудование и инвентарь: Секундомер, свисток, планки, рейки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| I. Подготовительная часть 10 минут |
| 1.2.3. | Организованный вход в спортзал (выход на стадион) Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока. Разминка | 1 мин 1 мин 8 мин | Рапорт физорга группы о готовности группы к уроку. Проверка наличия спортивной формы. |
| II. Основная часть |
| 4. | Объяснение с показом техники метания теннисного мяча. | 10 мин | Разъяснение непонятых моментов. |
| 5. | Выполнение бросков. | 10 мин | Контроль техники исполнения упражнений |
| 6. | **Обучение технике броска в движущуюся цель** | 10 мин | Контроль выполнения упражнения, соблюдение техники безопасности  |
| 7. | Подвижная игра «Третий лишний на матах» | 10 мин | Следить за соблюдением техники безопасности |
| 8. |  Обучение технике броска на дальность | 10 мин | Соблюдение техники безопасности и самостраховки |
| 9. | Игра- эстафета «Поставь кеглю»  | 15 мин | Контроль дыхания |
| IV. | Заключительная частьУпражнения на восстановление дыханияВыставление оценокОзвучивание дом задания. | 5 мин | Контроль правильности выполнениядыхательных упражнений |

**Урок 59-60.** Ходьба по линии, ходьба в колонне по одному, ходьба по два взявшись, за руки, ходьба змейкой по показу учителя, сохраняя дистанцию и темп выполнения

Цель урока: обучение технике ходьбы и перестроения

Задачи, позволяющие реализовать цель урока:

Обучающие задачи:

1.Обучение основным правилам техники безопасности.

2.Обучение строевым упражнениям

3.Закрепление знаний техники безопасности

Оздоровительные задачи:

 Развитие физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных); развитии е внимания, формирование правильной осанки и регулирование эмоционального настроя обучающихся.

Воспитательные задачи:

формирование дисциплинированности, организованности, формирование правильной и красивой осанки, навыков коллективных действий, развития чувства ритма и темпа движений, способности соразмерять их по времени и в пространстве посредством выполнения строевых упражнений. Строевые упражнения решают задачи воспитания коллективных действий, чувства ритма и темпа, повышения дисциплины. Формирование навыка коллективных действий, содействие воспитанию четкости и красоты движений.

Прогнозируемый результат:

обучающийся должен усвоить правила техники безопасности, иметь представление о технике изучаемых элементов; уметь выполнять основные акробатические элементы

Коррекционные задачи:

- коррекция скованности и ограниченности движений;

- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно- суставного чувства;

- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;

- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;

 Межпредметные связи:

безопасность жизнедеятельности человека, биология, химия.

Педагогические технологии:

1.Здоровьесберегающие технологии – создание положительного эмоционального настроя

2. Коллективные способы обучения

3. Игровые технологии

Место проведения: спортивный зал, стадион

Необходимое оборудование и инвентарь: Инструкция №34.Секундомер, свисток, мячи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| I. Подготовительная часть 10 минут |
| 1.2.3. | Организованный вход в спортзал (выход на стадион) Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока. Разминка | 1 мин 1 мин 8 мин | Рапорт физорга группы о готовности группы к уроку. Проверка наличия спортивной формы. |
| II. Основная часть |
| 4. | Беседа о смысле и пользе ходьбы. | 5 мин | Контроль понимания основных правил ТБ |
| 5. |  Строевые упражненияХодьба в обход, противоходом, змейкой, с различными движениями рук; ходьба на носках, пятках, выпадами, в полу-приседе.Построения и перестроения на месте и в движенииЗадание на внимание: руки вперед – ходьба, руки вверх – бег, хлопок – поворот на 360° в движении. | 15 мин | Контроль техники исполнения упражнений |
| 6. | Игра «Вышибалы» | 10 мин | Контроль понимания основных правил ТБКонтроль техники исполнения упражнений |
| 7. | Строевые упражненияЗадание на внимание: руки вперед – ходьба, руки вверх – бег, хлопок – поворот на 360° в движении.Построение в шеренгуПостроение в колоннуПерестроения на месте:- из одной шеренги в две- из одной шеренги в три | 15 мин | Контроль техники исполнения упражнений |
| 8. | Игра «Зеркало» |  | Контроль выполнения правил и соблюдения ТБ |
| IV. | Заключительная частьУпражнения на восстановление дыханияВыставление оценокОзвучивание дом задания.  | 5 мин | Контроль правильности выполнениядыхательных упражнений |

**Урок 61-62.** Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Совершенствование элементов спортивных игр.

Цель урока: совершенствование основных легкоатлетических приёмов

Задачи, позволяющие реализовать цель урока:

Обучающие задачи:

1. Объяснение правил и приёмов выполнения прыжков.
2. Совершенствование техники прыжка с места.
3. Отработка приёмов передачи и приёма мяча в волейболе.

Оздоровительные задачи:

 Развитие общей выносливости посредством бега, формирование максимального темпа движений в беге, развитие точности движений.

Воспитательные задачи:

формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, укрепление самодисциплины

Коррекционные задачи:

формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.

Прогнозируемый результат:

обучающийся должен уметь выполнять приёмы низкого старта и разгона, прыжков с места, совершенствовать игровые приёмы

Межпредметные связи:

безопасность жизнедеятельности человека, биология, химия.

Педагогические технологии:

1.Здоровьесберегающие технологии – создание положительного эмоционального настроя

2. Коллективные способы обучения

3. Игровые технологии

Место проведения: спортивный зал, стадион

Необходимое оборудование и инвентарь: Секундомер, свисток, маты. Гимнастические скамейки. Рулетка

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| I. Подготовительная часть 10 минут |
| 1.2.3. | Организованный вход в спортзал (выход на стадион) Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока. Разминка | 1 мин 1 мин 8 мин | Рапорт физорга группы о готовности группы к уроку. Проверка наличия спортивной формы. |
| II. Основная часть |
| 4. | ОРУ на месте- ходьба-наклоны в стороны- вращательные движения туловищем- приседания | 10 мин | Следить за дыханием, осанкой |
| 5. | Игра «Догони меня» | 10 мин | Соблюдение техники безопасности и самостраховки |
| 6. | Беговые и прыжковые упражнения.- многоскоки- бег с высоко поднятыми ногами- прыжки на одной ноге | 10 мин | Следить за дыханием, самоконтроль |
| 7. | Игра «Вышибалы» | 5 мин | Следить за техникой выполнения упражнений |
| 8. | КДП – прыжки с места | 10 мин | Следить за техникой выполнения упражнений |
| 9. | Совершенствование элементов спортивных игр.- повторение правил судейства- игра в футбол | 10 мин | Следить за техникой ведения мяча и ударов.Соблюдение правил игры |
| IV. | Заключительная частьУпражнения на восстановление дыханияВыставление оценокОзвучивание дом задания. | 5 мин | Контроль правильности выполнениядыхательных упражнений |

**Урок 63-64.** Спортивная игра «мини-футбол». Зачет по теме.

Цель урока: выяснение уровня усвоения знаний и умений по теме, анализ уровня усвоения и выявление элементов, требующих доработки

Задачи, позволяющие реализовать цель урока:

Обучающие задачи:

1. Закрепление знаний техники безопасности в спортзале.
2. Закрепление навыков выполнения всех изученных комплексов упражнений
3. Закрепление навыков выполнения легкоатлетических приемов
4. Обучение умению анализировать уровень освоения материала

Оздоровительные задачи:

 Развитие общей выносливости посредством спортивной игры. Развитие внимания, собранности посредством спортивных игр, выполнения упражнений. Укрепление координации тела в пространстве посредством специальных упражнений. Укрепление отдельных групп мышц. Развитие подвижности суставов

Воспитательные задачи:

 1.Формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, установки на здоровый образ жизни (самоопределение, личностные УУД).

2.Формирование мотивации учебной деятельности (смыслообразование, личностные УУД).

Коррекционно-компенсаторные задачи

- коррекция скованности и ограниченности движений;

- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно- суставного чувства;

- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;

- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;

- активизация функций сердечно-сосудистой системы;

 Прогнозируемый результат:

освоение техники выполнения упражнений для мышц, суставов; совершенствование техники выполнения ОФП, совершенствование элементов спортивных игр, усвоение и выполнение правил техники безопасности

Межпредметные связи:

безопасность жизнедеятельности человека, биология, химия.

Педагогические технологии:

1.Технологии оптимальной организации учебного процесса

- рациональная  организация учебного процесса

 2. Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения

 - снятие эмоционального напряжения

 - создание благоприятного психологического климата на уроке

 3. Технология активного обучения: требование осмысления выполняемых действий при выполнении упражнений

Место проведения: спортивный зал, стадион Необходимое оборудование и инвентарь: Секундомер, свисток, скамейки, мячи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| I. Подготовительная часть 10 минут |
| 1.2.3. | Организованный вход в спортзал (выход на стадион) Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока. Разминка | 1 мин 1 мин 8 мин | Рапорт физорга группы о готовности группы к уроку. Проверка наличия спортивной формы. |
| II. Основная часть |
| 4. | Теоретическая часть. Письменные ответы на вопросы по теме. | 10 мин | Разъяснение моментов, вызвавших затруднение |
| 5. | Игра «Вышибалы» | 10 мин | Контроль выполнения техники безопасности и соблюдения правил игры |
| 6. | Игра «мини-футбол» | 10 мин | Анализ игры |
| 7. | Игра «Зеркало»» | 10 мин | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| 8. | Выполнение обучющимися упражнений на развитие равновесия, координационных способностей Выполнение бросков по цели, по движущейся цели, на дальность (легкий мяч).Выполнение обучающимися упражнений на расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц.  | 5 мин5 мин5 мин | Соблюдение техники безопасности и самостраховки |
| 9. | Выполнение перестроений.Выполнение обучающимися упражнений для укрепления коленных суставов. | 5 мин | Соблюдение техники безопасности и самостраховки |
| IV. | Заключительная частьУпражнения на восстановление дыханияВыставление оценокОзвучивание дом задания.  | 5 мин | Контроль правильности выполнения упражнений для укрепления мышечного аппарата  |

**Раздел 3. Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных** **игр**

**Урок 65-66.** Беговые упражнения. Совершенствование элементов спортивных игр

Цель урока: совершенствование основных легкоатлетических приёмов и техники игры в волейбол

Задачи, позволяющие реализовать цель урока:

Обучающие задачи:

1. Закрепление знаний правил ТБ.
2. Совершенствование техники беговых и прыжковых упражнений
3. Отработка приёмов передачи и приёма мяча в волейболе.

Оздоровительные задачи:

 Развитие общей выносливости посредством бега, прыжков, игровых технологий. Формирование максимального темпа движений в беге, развитие точности движений.

Воспитательные задачи:

формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, укрепление самодисциплины

Коррекционно-компенсаторные задачи

- коррекция скованности и ограниченности движений;

- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно- суставного чувства;

- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;

- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;

- активизация функций сердечно-сосудистой системы;

Прогнозируемый результат:

обучающийся должен уметь выполнять приёмы низкого старта и разгона, прыжков с места, совершенствовать игровые приёмы

Межпредметные связи:

безопасность жизнедеятельности человека, биология, химия.

Педагогические технологии:

1.Здоровьесберегающие технологии – создание положительного эмоционального настроя

2. Коллективные способы обучения

3. Игровые технологии

Место проведения: спортивный зал, стадион

Необходимое оборудование и инвентарь: Секундомер, свисток, маты. Гимнастические скамейки. Рулетка. Сетка, мячи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| I. Подготовительная часть 10 минут |
| 1.2.3. | Организованный вход в спортзал (выход на стадион) Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока. Разминка | 1 мин 1 мин 8 мин | Рапорт физорга группы о готовности группы к уроку. Проверка наличия спортивной формы. |
| II. Основная часть |
| 4. | Беговые и прыжковые упражнения. | 10 мин | Контроль понимания основных правил ТБ |
| 5. | Игра «третий лишний на матах» | 10 мин | Контроль техники исполнения упражнений |
| 6. | Повторение изученных приемов волейбола- прямая нижняя и верхняя подача- передача мяча - нападающий удар | 10 мин | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| 7. | Упражнения на повторение техники волейбола- одиночные и серийные взмахи руками на месте - прыжок на месте с взмахом рук- напрыгивание с одного шага и прыжок с отведением и взмахом рук- напрыгивание с двух шагов и прыжок с отведением и взмахом рук- разбег в 1-2 шага, имитация верхней передачи в прыжке- верхняя передача мяча в держателе или в руке преподавателя  | 10 мин | Соблюдение техники безопасности и самостраховки |
| 8. | Учет техники нападающего удара- разбег- наклон туловища- выведение общего центра тяжести вперёд за опору- напрыгивание на две ноги- мах руками - отталкивание ногами | 10 мин | Контроль техники выполнения упражнений |
| 9. | Учебная игра. | 15 мин |  |
| IV. | Заключительная частьУпражнения на восстановление дыхания. Выставление оценокОзвучивание дом задания.  | 5 мин | Контроль правильности выполнениядыхательных упражнений |

**Урок 67-68.** Отработка техники блокирования, одиночной и групповой. Игра «Зеркало»

Цель урока: обучение основным приемам игры в волейбол, контроль легкоатлетической подготовки.

Задачи, позволяющие реализовать цель урока:

Обучающие задачи:

1. **Отработка и закрепление техники блокирования.**
2. **Объяснение техники прямого нападающего удара**
3. **Объяснение приёмов страховки при выполнении челночного бега.**

Оздоровительные задачи:

Тренировка мышц (трапециевидных, широчайших, мышц спины, плечевого пояса) посредством игры в волейбол. Развитие внимания, собранности, координации движений посредством освоения техники выполнения игровых приёмов.

Воспитательные задачи:

способность к волевому усилию, терпения (личностные УУД)

Коррекционно-компенсаторные задачи

- коррекция скованности и ограниченности движений;

- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно- суставного чувства;

- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;

- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;

- активизация функций сердечно-сосудистой системы;

Прогнозируемый результат:

закрепление навыков выполненияблокировки, совершенствование техники выполнения ОРУ, совершенствование элементов самоконтроля, усвоение и выполнение правил техники безопасности

Межпредметные связи:

безопасность жизнедеятельности человека, биология, химия.

Педагогические технологии:

1.Технологии оптимальной организации учебного процесса

- рациональная  организация учебного процесса

 2. Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения

 - снятие эмоционального напряжения

 - создание благоприятного психологического климата на уроке

 3. Технология активного обучения: требование осмысления выполняемых действий при выполнении прыжков в высоту

Место проведения: спортивный зал, стадион

Необходимое оборудование и инвентарь: Секундомер, свисток, сетка, волейбольные мячи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| I. Подготовительная часть 10 минут |
| 1.2.3. | Организованный вход в спортзал (выход на стадион) Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока. Разминка | 1 мин 1 мин 8 мин | Рапорт физорга группы о готовности группы к уроку. Проверка наличия спортивной формы. |
| II. Основная часть |
| 4. | Обучение одиночной технике блокирования:- прыжок у сетки с места- вынос рук, постановка их над сеткой- далее блокирование после перемещения | 10 мин | Контроль понимания основных правил ТБ |
| 5. | Обучение групповой технике блокирования:- показ группового блока против прямого нападающего удара из 4 и 2 зон.- согласованный прыжок двух блокирующих с места в 4 и 2 зонах (проверить положение рук и кистей, согласованность прыжка). | 10 мин | Контроль техники исполнения упражнений |
| 6. | Обучение технике прямого нападающего удара- разбег- наклон туловища- выведение общего центра тяжести вперёд за опору- напрыгивание на две ноги- мах руками - отталкивание ногами | 10 мин | Контроль выполнения техники безопасности и соблюдения правил игры Следить за правильностью выполнения упражнений |
| 7. | Игра «Зеркало» | 10 мин | Соблюдение техники безопасности и самостраховки |
| IV. | Заключительная частьУпражнения на восстановление дыханияВыставление оценокОзвучивание дом задания.  | 5 мин | Контроль правильности выполнениядыхательных упражнений |

**Урок 69-70.** О.Р.У.- на месте. Челночный бег 3 Х 10. Спорт игра «мини – футбол».

Цель урока: совершенствование основных легкоатлетических приёмов, отработка техники передачи эстафетной палочки

Задачи, позволяющие реализовать цель урока:

Обучающие задачи:

1. Закрепление знаний техники безопасности в спортивных играх.
2. Отработка техники передачи эстафетной палочки
3. Развитие умения вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок (регулятивное УУД).

Оздоровительные задачи:

 Развитие общей выносливости посредством бега. Развитие внимания, собранности посредством игры в футбол.

Воспитательные задачи:

формирование навыков сотрудничества в разных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций посредством игры в футбол (нравственно-этическая ориентация, личностное УУД).

Коррекционно-компенсаторные задачи

- коррекция скованности и ограниченности движений;

- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно- суставного чувства;

- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;

- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;

- активизация функций сердечно-сосудистой системы;

Прогнозируемый результат:

приобретение навыков передачи эстафетной палочки, совершенствование техники выполнения челночного бега, совершенствование элементов игры в футбол, усвоение и выполнение правил техники безопасности

Межпредметные связи:

безопасность жизнедеятельности человека, биология, химия.

Педагогические технологии:

1.Технологии оптимальной организации учебного процесса

- рациональная  организация учебного процесса

 2. Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения

 - снятие эмоционального напряжения

 - создание благоприятного психологического климата на уроке

 3. Технология активного обучения: внесение элементов соревнований при игре в футбол

Место проведения: спортивный зал, стадион

Необходимое оборудование и инвентарь: Секундомер, свисток. Эстафетные палочки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| I. Подготовительная часть 10 минут |
| 1.2.3. | Организованный вход в спортзал (выход на стадион) Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока. Разминка | 1 мин 1 мин 8 мин | Рапорт физорга группы о готовности группы к уроку. Проверка наличия спортивной формы. |
| II. Основная часть |
| 4. | ОРУ на месте- ходьба-наклоны в стороны- вращательные движения туловищем- приседания | 10 мин | Следить за дыханием, осанкой |
| 5. | К.Д.П – челночный бег 3 Х 10. | 10 мин | Контроль дыханияКонтроль техники исполнения упражнений |
| 6. | Спорт - игра «мини – футбол». | 15 мин | Контроль выполнения техники безопасности и соблюдения правил игры  |
| 7. | Обучение передаче эстафетной палочки.- Передача эстафетной палочки в шеренгах на месте- Передача эстафетной палочки в беге- Техника старта на этапах эстафетного бега | 10 мин | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| 8. |  Игра «Вышибалы» | 10 мин | Соблюдение техники безопасности и самостраховки |
| 9. | Упражнения на расслабление мускулатуры. | 10 мин | Контроль правильности выполнения упражнений |
| IV. | Заключительная частьУпражнения на восстановление дыханияВыставление оценокОзвучивание дом задания. | 5 мин | Контроль правильности выполнениядыхательных упражнений |

**Урок 71-71.** Упражнения, повышающие силу отдельных мышечных групп.

Цель урока: обучения комплексу упражнений для развития различных групп мышц

Задачи, позволяющие реализовать цель урока:

Обучающие задачи:

1. Закрепление знаний техники безопасности в спортзале.
2. Обучение комплексу упражнений для развития различных мышечных групп
3. Закрепление техники передачи мяча
4. Развитие умения вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок (регулятивное УУД).

Оздоровительные задачи:

 Развитие общей выносливости посредством спортивной игры. Развитие внимания, собранности посредством спортивных игр, выполнения упражнений. Укрепление мышц посредством специальных упражнений.

Воспитательные задачи:

формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, укрепление самодисциплины

Коррекционно-компенсаторные задачи

- коррекция скованности и ограниченности движений;

- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно - суставного чувства;

- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;

- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;

Прогнозируемый результат:

освоение техники выполнения упражнений для мышц, совершенствование техники выполнения ОФП, совершенствование элементов игры в футбол, усвоение и выполнение правил техники безопасности

Межпредметные связи:

безопасность жизнедеятельности человека, биология, химия.

Педагогические технологии:

1. Технология уровневой дифференциации обучения на основе обязательных результатов (по В.В. Фирсову)

 - обеспечение приобретения обучающимися базовых знаний и навыков и создание возможности и мотивации к приобретению более высокого уровня освоения приёмов игры

2. Технологии здоровьесбережения: дозирование нагрузки, дифференцированный подход при определении нагрузок

Место проведения: спортивный зал, стадион Необходимое оборудование и инвентарь: Секундомер, свисток, скамейки, мячи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| I. Подготовительная часть 10 минут |
| 1.2.3. | Организованный вход в спортзал (выход на стадион) Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока. Разминка | 1 мин 1 мин 8 мин | Рапорт физорга группы о готовности группы к уроку. Проверка наличия спортивной формы. |
| II. Основная часть |
| 4. | Повторение упражнений для различных групп мышц (девочки – стоя, юноши – лежа) | 10 мин | Следить за дыханием, осанкой |
| 5. | Игра «Картошка» | 10 мин | Контроль выполнения техники безопасности и соблюдения правил игры |
| 6. | Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса:- поднятие и вращение ног- поднятие и опускание обеих ног- ип.лежа ноги согнуты в коленях, наклоны их в стороны- и.п лежа «ножницы»- и.п сидя – «гребля» | 15 мин |  |
| 7. | Игра «Зеркало»» | 10 мин | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| 8. |  Комплекс упражнений для укрепления мышц спины:- поза «лотоса», махи руками- стоя на коленях, махи руками попеременно- стоя на ногах, вытягиваем руки вверх, наклон вперед- и.п стоя, руки согнуты в локтях на плечи, махи в разные стороны | 15 мин | Соблюдение техники безопасности и самостраховки |
| IV. | Заключительная частьУпражнения на восстановление дыханияВыставление оценокОзвучивание дом задания. | 5 мин | Контроль правильности выполнения упражнений для укрепления мышечного аппарата  |

**Урок 73-74.** О.Р.У – комплекс прыжковых упр. Волейбол

Цель урока: закрепление техники выполнения прыжковых упражнений и элементов волейбола

Задачи, позволяющие реализовать цель урока:

Обучающие задачи:

1. **Закрепление с техники прыжка.**
2. **Отработка приемов волейбола.**

Оздоровительные задачи:

Тренировка мышц посредством ОРУ. Развитие внимания, собранности, координации движений посредством освоения техники прыжка в высоту.

Воспитательные задачи:

способность к волевому усилию (личностные УУД), формирование мыслительных операций по каждому из разучиваемых элементов прыжка (познавательные УУД)

Коррекционные задачи:

- коррекция скованности и ограниченности движений;

- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно- суставного чувства;

- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;

- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;

Прогнозируемый результат:

приобретение навыков выполнения прыжка в высоту, совершенствование техники выполнения ОРУ, совершенствование элементовсамоконтроля, усвоение и выполнение правил техники безопасности

Межпредметные связи:

безопасность жизнедеятельности человека, биология, химия.

Педагогические технологии:

1.Технологии оптимальной организации учебного процесса

- рациональная  организация учебного процесса

 2. Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения

 - снятие эмоционального напряжения

 - создание благоприятного психологического климата на уроке

 3. Технология активного обучения: требование осмысления выполняемых действий при выполнении прыжков в высоту

Место проведения: спортивный зал, стадион

Необходимое оборудование и инвентарь: Секундомер, свисток, планки, рейки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| I. Подготовительная часть 10 минут |
| 1.2.3. | Организованный вход в спортзал (выход на стадион) Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока. Разминка | 1 мин 1 мин 8 мин | Рапорт физорга группы о готовности группы к уроку. Проверка наличия спортивной формы. |
| II. Основная часть |
| 4. | ОРУ комплекс прыжковых упражнений- прыжки на месте на двух ногах-прыжки с перекрестом ног- прыжки с поворотом туловища- прыжки из приседа | 10 мин | Следить за дыханием, осанкой |
| 5. | Игра 4Х4 с элементами волейбола. | 10 мин | Контроль дыханияКонтроль выполнения техники безопасности и соблюдения правил игры |
| 6. | ОРУ комплекс прыжковых упражнений- прыжки на месте на двух ногах-прыжки с перекрестом ног- прыжки с поворотом туловища- прыжки из приседа | 10 мин | Контроль техники исполнения упражнений |
| 7. | **Выполнение разбега в заданном ритме.**  | 10 мин | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| 8. |  Игра «вышибалы» | 10 мин | Соблюдение техники безопасности и самостраховки |
| 9. | Игра 4Х4 с элементами волейбола. | 15 мин | Контроль дыханияКонтроль выполнения техники безопасности и соблюдения правил игры |
| IV. | Заключительная частьУпражнения на восстановление дыханияВыставление оценокОзвучивание дом задания. | 5 мин | Контроль правильности выполнениядыхательных упражнений |

**Урок 75-76.** О.Р.У – комплекс прыжковых упражнений. Баскетбол

Цель урока: совершенствование основных легкоатлетических приёмов и техники игры в баскетбол

Задачи, позволяющие реализовать цель урока:

Обучающие задачи:

1. Закрепление знаний правил ТБ.
2. Совершенствование техники беговых и прыжковых упражнений
3. Отработка приёмов передачи и приёма мяча в баскетболе.

Оздоровительные задачи:

 Развитие общей выносливости посредством бега, прыжков, игровых технологий. Формирование максимального темпа движений в беге, развитие точности движений.

Воспитательные задачи:

формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, укрепление самодисциплины

Коррекционно-компенсаторные задачи

- коррекция скованности и ограниченности движений;

- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно- суставного чувства;

- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;

- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;

- активизация функций сердечно-сосудистой системы;

Прогнозируемый результат:

обучающийся должен уметь выполнять приёмы низкого старта и разгона, прыжков с места, совершенствовать игровые приёмы

Межпредметные связи:

безопасность жизнедеятельности человека, биология, химия.

Педагогические технологии:

1.Здоровьесберегающие технологии – создание положительного эмоционального настроя

2. Коллективные способы обучения

3. Игровые технологии

Место проведения: спортивный зал, стадион

Необходимое оборудование и инвентарь: Секундомер, свисток, маты. Гимнастические скамейки. Рулетка. Сетка, мячи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| I. Подготовительная часть 10 минут |
| 1.2.3. | Организованный вход в спортзал (выход на стадион) Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока. Разминка | 1 мин 1 мин 8 мин | Рапорт физорга группы о готовности группы к уроку. Проверка наличия спортивной формы. |
| II. Основная часть |
| 4. | Беговые и прыжковые упражнения. | 10 мин | Контроль понимания основных правил ТБ |
| 5. | Игра «третий лишний на матах» | 10 мин | Контроль техники исполнения упражнений |
| 6. | Повторение изученных приемов баскетбола- прямая нижняя и верхняя подача- передача мяча - нападающий удар | 10 мин | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| 7. | Упражнения на повторение техники баскетбола-прыжки со скакалкой в движении.- «Челночный» бег спиной вперёд.- «Дробь» на месте, по сигналу — ускорение.- Эстафета «Туннель» (игроки стоят в колонне по одному. Игрокам по очереди необходимо пролезть под ногами всей команды).- Эстафета «Лыжники» (стоя на двух листах бумаги, игрок передвигается вперёд.  | 10 мин | Соблюдение техники безопасности и самостраховки |
| 8. | Учет техники нападающего удара- Передача мяча в прыжке в паре, располагаясь по обе стороны от щита.- Подбор мячей в паре (игроки стараются подобрать и забросить мяч в кольцо). | 10 мин | Контроль техники выполнения упражнений |
| 9. | Учебная игра. | 15 мин |  |
| IV. | Заключительная частьУпражнения на восстановление дыхания. Выставление оценокОзвучивание дом задания.  | 5 мин | Контроль правильности выполнениядыхательных упражнений |

**Урок 77-78.** Зачет по приемам спортивных игр. Подведение итогов учебного года

Цель урока: определение уровня физической подготовленности учащихся, подведение итогов учебного года

Задачи, позволяющие реализовать цель урока:

Обучающие задачи:

Отработка и закрепление легкоатлетических приёмов.

Оздоровительные задачи:

 Развитие общей выносливости посредством бега, формирование максимального темпа движений в беге, развитие точности движений.

Воспитательные задачи:

формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, укрепление самодисциплины

Коррекционно-компенсаторные задачи

- коррекция скованности и ограниченности движений;

- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно- суставного чувства;

- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;

- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;

Прогнозируемый результат:

обучающийся должен уметь выполнять основные легкоатлетические приёмы и игровые приёмы

**Формирование УУД на данном уроке:**

**Личностные:**  формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Регулятивные:**

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи,  собственные возможности её решения;

 -владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Межпредметные связи:

безопасность жизнедеятельности человека, биология, химия.

Педагогические технологии:

1.Здоровьесберегающие технологии – создание положительного эмоционального настроя

2. Коллективные способы обучения

3. Игровые технологии

Место проведения: спортивный зал, стадион

Необходимое оборудование и инвентарь: Секундомер, свисток, маты. Гимнастические скамейки. Рулетка

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| I. Подготовительная часть 10 минут |
| 1.2.3. | Организованный вход в спортзал (выход на стадион) Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока. Разминка | 1 мин 1 мин 8 мин | Рапорт физорга группы о готовности группы к уроку. Проверка наличия спортивной формы. |
| II. Основная часть |
| 4. | Дифференцированный зачет. Выполнение штрафного броска в баскетболеВыполнение штрафного броска: Из 5ти бросков 5 – «5»Из 5ти – 4 «4»Из 5ти – 3 – «3» | 10 мин | Контроль правильности выполнения бега |
| 5. |  Подвижная игра «Догони меня» | 10мин | Контроль выполнения техники безопасности и соблюдения правил игры |
| 6. | Прыжки со скакалкой - 2 мини 10 х 10 м - (юноши) -130 - «5»; 125 – «4»; 120 – «3»- девушки-133 - «5»; 110 – «4»; 70 – «3» | 10 мин | Контроль правильности выполнения упражнений и соблюдения правил техники безопасности |
| 7. |  Дифференцированный зачет.Сдача учебных норм в - прыжках- упражнениях на разные группы мышц- упражнения на перестроение | 15 мин | Контроль правильности выполнения упражнений и соблюдения правил техники безопасности |
| 8. | Тестирование. Вопросы по материалу, изученном уза год | 10 мин | Контроль внимания |
| 9. | Подведение итогов работы за год | 10 мин |  |
| IV. | Заключительная частьУпражнения на восстановление дыханияВыставление оценокОзвучивание дом задания.  | 5 мин | Контроль правильности выполнениядыхательных упражнений |