**План-конспект урока № 1 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урока:** безопасность занятий на уроках л/атлетикой; контроль и самоконтроль за состоянием организма. **Цели урока:** оздоровление и укрепление организма учащихся посредством занятий легкой атлетикой  **Задачи урока** : выполнять комплекс специальных беговых упражнений; развитие основных двигательных качеств в эстафетах. **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  22 минуты. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка.  Инструктаж по безопасности занятий на уроках по теме л/атлетика. Контроль и само контроль за состоянием организма  Олимпийское движение. | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 19 мин |  |
| **Основная часть:**  20 минут. | 1 Бег в медленном темпе | 600м. | «медленно, строем» |
|  |  |  |
| 2 Специальные беговые упражнения: | 6 мин. |  |
| - бег с высоким подниманием бедра | 2 раза | по 15 метров |
| - бег с захлестыванием голени назад | 2 раза | по 15 метров |
| - прыжки на правой (левой) | 2 раза | по 35 метров |
| - многоскоки | 2 раза | по 20 метров |
| - ускорения | 3 раза | 25м, 20м, 12м. |
|  |  |  |
| 3 Эстафеты | 7 мин. | - бег (10м.)- прыжки через |
|  |  | скакалку (10 раз)-лабиринт- бег |
|  |  | (20м.)- прыжки на правой(20м.)- |
|  |  | лабиринт – бег – скакалка - финиш |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Комплекс упражнений №1 |
|  |  |

**План-конспект урока № 2 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урока:** повторный бег на короткие дистанции с низкого старта – закрепление навыков.  **Цели урока:** овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий легкой атлетикой.  **Задачи урока** : повторный бег на короткие дистанции с низкого старта; формирование навыков техники в метании мяча в вертикальную цель; эстафетный бег; развитие основных двигательных качеств; . **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** скакалки -20шт, мячи для метания -20-26шт, секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  3 минуты. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка. | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
|  |  |
| **Основная часть:**   1. минут. | 1 Бег в медленном темпе | 800м. | «медленно, строем» |
|  |  |  |
| 2 Специальные беговые упражнения: | 8 мин. |  |
| - бег с захлестыванием голени назад. | 2 раза | по 15-18 метров |
| - с высоким подниманием бедра. | 2 раза | По 15-18 метров |
| - прыжки на правой (левой) | 2раза | по 30 метров. |
| - ускорения | 3 раза | по 25м; 18м; 12метров. |
| - бег с захлестыванием голени назад. | 2 раза | по 15-18 метров |
| - с высоким подниманием бедра. | 2 раза | По 15-18 метров |
| - прыжки на правой (левой) | 2раза | по 30 метров. |
| - ускорения | 3 раза | по 25м; 18м; 12метров. |
|  |  |  |
| 3 Бег с низкого старта | 3х30м. | техника низкого старта; команды; |
|  |  | нзкий старт; бег по дистанции |
|  |  |  |
| 4 Метание мяча в вертикальную цель | 10 мин. | 12м, 16м |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 5 Эстафетный бег | 9 мин. | техника передачи эстафетной |
|  |  | палочки |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:**3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Прыжки через скакалку – 6 мин. |
|  |  |

**План-конспект урока № 3 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урока:** совершенствование техники бега с низкого старта; совершенствование техники эстафетного бега. **Цели урока:** овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий легкой атлетикой.  **Задачи урока**: повторный бег на короткие дистанции с низкого старта; формирование навыков техники в метании мяча в вертикальную цель; эстафетный бег; развитие основных двигательных качеств. **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** скакалки -20шт, мячи для метания -20-26шт, секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  3 минуты. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка. | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
|  |  |
| **Основная часть:**  39 минут. | 1 Бег в медленном темпе | 800м. | «медленно, строем» |
|  |  |  |
| 2 Специальные беговые упражнения: | 8 мин. |  |
| - бег с захлестыванием голени назад. | 2 раза | по 15-18 метров |
| - с высоким подниманием бедра. | 2 раза | По 15-18 метров |
| - прыжки на правой (левой) | 2раза | по 30 метров. |
| - ускорения | 3 раза | по 25м; 18м; 12метров. |
|  |  |  |
| 3 Бег с низкого старта | 3х20м. | техника низкого старта; команды; |
|  |  | нзкий старт; бег по дистанции |
|  |  |  |
| 4 Метание мяча в горизонтальную цель | 10 мин. | 12м, 18м, 22м-д |
| и на заданное расстояние |  | 16м, 24м, 30м-ю |
|  |  |  |
| 5 Эстафетный бег | 9 мин. | техника передачи эстафетной |
|  |  | палочки, бег 4х60м |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:**3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
|  | На восстановление дыхания |
|  | Комплекс упражнений №1 |
|  |  |

**План-конспект урока № 4 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урока:** закрепление навыков бега с низкого старта; совершенствование техники эстафетного бега. **Цели урока:** оздоровление и укрепление организма учащихся посредством занятий легкой атлетикой  **Задачи урока**: повторный бег на короткие дистанции с низкого старта; передачи эстафетной палочки в эстафетном беге; развитие основных двигательных качеств. **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** скакалки -20шт, мячи для метания -20-26шт, эстафетные палочки-10шт, секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  3 минуты. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка. | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
|  |  |
| **Основная часть:**  39 минут. | 1 Бег в медленном темпе | 800м. | медленно, строем |
|  |  |  |
| 2 Комплекс прыжковых упражнений: | 10 мин. |  |
| - прыжки через скакалку | -6 мин. |  |
| - напрыгивания на бордюр | 2х12 | лицом вперед |
|  | 2х12 | правым, (левым) боком |
|  |  |  |
| 3 Специальные беговые упражнения: | 8 мин. |  |
| - бег с захлестыванием голени назад. | 2 раза | по 16метров |
| - с высоким подниманием бедра. | 2 раза | по 16 метров |
| - прыжки на правой (левой) | 2раза | по 30 метров. |
|  |  |  |
| 4 Бег с низкого старта | 3х20м. |  |
|  |  |  |
| 5 Метание мяча в вертикальную цель | 7 мин. | 12м, 16м |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 6 Эстафетный бег 4х100м. | 8 мин. | 2 команды в забеге |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть: 3**  минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Прыжки через скакалку 7мин |
|  |  |

**План-конспект урока № 5 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урока:** совершенствование техники эстафетного бега. **Цель урока:** оздоровление и укрепление организма учащихся посредством занятий легкой атлетикой  **Задачи урока**: повторный бег на короткие дистанции с низкого старта; метание гранаты; эстафетный бег 4х100м; развитие основных двигательных качеств; . **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** скакалки-20шт, гранаты для метания-15шт, эстафетные палочки-10шт, секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  3 минуты. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка. | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
|  |  |
| **Основная часть:**  39 минут. | 1 Бег в медленном темпе | 800м. |  |
|  |  |  |
| 2- Комплекс прыжковых упражнений | 8 мин. |  |
| - прыжки через скакалку | 5мин. | в медленном темпе |
| - напрыгивания на бордюр | 2х12раз | лицом вперед |
|  | 2х12раз | правым, левым боком |
|  |  |  |
| 3 Специальные беговые упражнения | 6 мин. |  |
| - с захлестыванием голени назад. | 2 раза | по 15-18 метров |
| - с высоким подниманием бедра. | 2 раза | 15-18 метров |
| - прыжки на правой (левой) | по2раза | 30 метров. |
|  |  |  |
| 4 Бег с низкого старта | 3 раза | 30 метров; 25 метров; 20 метров. |
|  |  |  |
| 5 Метание мяча с 3 шагов разбега | 12 мин. | в парах (по два броска - смена) |
| - подводящие упражнения |  | фронтально |
| - метание с 3 шагов разбега |  | отмечая результат |
|  |  |  |
| 6 Эстафетный бег. | 7 мин. | на время |
| - эстафета 4 по 60 метров |  | 2 команды в забеге |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Наклоны сидя, стоя |
|  |  |

**План-конспект урока № 6 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урока:** спринтерский бег на 100м; метание гранаты с разбега. **Цель урока:** оздоровление и укрепление организма учащихся посредством занятий легкой атлетикой  **Задачи урока**: метание мяча с трех шагов, и с полного разбега; выполнение эстафетного бега 4х100м; развитие основных двигательных качеств. **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** скакалки-20шт., гранаты для метания-15шт, эстафетные палочки-10шт, секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  3 минуты. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка. | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
|  |  |
| **Основная часть:**  39 минут. | 1 Бег в медленном темпе | 800м. |  |
|  |  |  |
| 2 Комплекс прыжковых упражнений: | 10 мин. |  |
| - прыжки через скакалку | 6 мин. |  |
| - напрыгивания на бордюр | 2х12раз | лицом вперед |
|  | 2х12раз | правым (левым) боком |
|  |  |  |
| 3 Специальные беговые упражнения | 6 мин. |  |
| - с захлестыванием голени назад. | 2 раза | по 15-18 метров |
| - с высоким подниманием бедра. | 2 раза | 15-18 метров |
| - прыжки на правой (левой) | по2раза | 30 метров. |
| - ускорения | 4х16м. |  |
|  |  |  |
| 4 Метание гранаты с разбега | 10 мин. |  |
| - подводящие упражнения |  | фронтально |
| - метание с 3 шагов |  | по 3 броска |
|  |  |  |
| 5 Эстафетный бег 4х100 метров | 7 мин. | на время |
|  |  | 2 команды в забеге |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Метания в вертикальную цель |
|  |  |

**План-конспект урока № 7 класс:11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урока:** обучение технике прыжка в длину с разбега, способом «прогнувшись»; освоение техники метания малого мяча с трех шагов разбега.  **Цели урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств  **Задачи урока**: повторный бег на короткие дистанции с низкого старта; прыжки в длину; метание малого мяча-техника выполнения упражнения; развитие основных двигательных качеств. **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** скакалки -20шт, мячи для метания -20-26шт, грабли, лопата.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**   1. минуты. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка. | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
|  |  |
| **Основная часть:**  39 минут. | 1 Бег в медленном темпе | 800м. | «медленно, строем» |
|  |  |  |
| 2 Комплекс прыжковых упражнений: | 9 мин. |  |
| - прыжки через скакалку | (5мин) |  |
| - напрыгивания на бордюр | 2х12 | лицом вперед |
|  | 2х12 | правым, (левым) боком |
|  |  |  |
| 3 Специальные беговые упражнения: | 8 мин. |  |
| - бег с захлестыванием голени назад. | 2 раза | по 15-18 метров |
| - с высоким подниманием бедра. | 2 раза | по 15-18 метров |
| - прыжки на правой (левой) | 2раза | по 30 метров. |
| - бег с низкого старта | 4х16м. |  |
|  |  |  |
| 4 Техника выполнения прыжка в длину: | 9 мин. | прогнувшись |
| - подбор разбега |  | попасть на планку отталкивания |
| - прыжок с подобранного разбега |  | по 3 попытки |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 5 Метения мяча на заданное расстояние | 8 мин. | 16м, 20м, 25м - д |
| с места и с 3и 5 шагов разбега |  | 20м, 26м, 34м - м |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть: 3**  минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Прыжки, многоскоки |
|  |  |

**План-конспект урока № 8 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урока:** закрепление навыков в прыжках в длину с разбега; выполнение норматива в челночном беге 3х10. **Цели урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств.  **Задачи урока**: прыжки в длину с индивидуально подобранного разбега; повторный челночный бег 3х10; метание гранаты на заданное расстояние; развитие основных двигательных качеств. **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** скакалки -20шт, гранаты для метания-15шт, грабли, лопата.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  10 минуты. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка.  ОРУ в разомкнутом строю | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 7 мин. |  |
| **Основная часть:**  32 минуты. | 1 Бег в медленном темпе | 400м. | равномерный бег |
|  |  |  |
| 2 Специальные беговые упражнения: | 8 мин. |  |
| - бег с захлестыванием голени назад. | 2 раза | по 15-18 метров |
| - с высоким подниманием бедра. | 2 раза | по 15-18 метров |
| - прыжки на правой (левой) | 2раза | по 30 метров. |
| - бег с низкого старта | 3х20м. |  |
|  |  |  |
| 3 Челночный бег 3х10м. | 5 мин. | по 2 ученика, на результат |
|  |  |  |
| 4 Прыжки в длину: | 8 мин. |  |
| - с 3х шагов разбега |  |  |
| - с разбега в 20-25 шагов |  | подобрать индивидуально |
|  |  |  |
| 5 Метание гранаты на заданное расстояние | 9 мин. | 10м, 14м, 18м – д (500гр) |
|  |  | 15м, 20м, 25м – м(700гр) |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть: 3** минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | в медленном темпе. |
| 1 мин | на успокоение дыхания |
| 1 мин | выполнять челночный бег 3х10 |
|  |  |

**План-конспект урока № 9 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урока:** закрепление навыков в прыжках в длину с индивидуально подобранного разбега. **Цели урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств.  **Задачи урока**: прыжки в длину с индивидуально подобранного разбега; бег с низкого старта на 60 и 100м; метание гранаты с разбега на заданное расстояние; развитие основных двигательных качеств. **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** скакалки -20шт, гранаты для метания 15шт, грабли, лопата.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  3 минуты. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка. | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
|  |  |
| **Основная часть:**  39 минут. | 1 Бег в медленном темпе | 500м. |  |
|  |  |  |
| 2 Специальные беговые упражнения: | 8 мин. |  |
| - бег с захлестыванием голени назад. | 2 раза | по 16 метров |
| - с высоким подниманием бедра. | 2 раза | по 16 метров |
| - прыжки на правой (левой) | 2раза | по 30 метров. |
|  |  |  |
| 3 Бег с низкого старта | 6 мин. | 60м и 100м |
|  |  |  |
| 4 Прыжки в длину: | 10 мин. |  |
| - с 3х шагов разбега |  |  |
| - с разбега в 20-25 шагов |  | разбег подобрать индивидуально |
|  |  |  |
| 5 Метание гранаты с разбега | 12 мин | по 3 попытки |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть: 3** минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | в медленном темпе. |
| 1 мин | на успокоение дыхания |
| 1 мин | выполнять челночный бег 3х10 |
|  |  |

**План-конспект урока № 10 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урока:** выполнение норматива в челночном беге 10х10; эстафетный бег. **Цели урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств.  **Задачи урока**: повторный челночный бег 3х10; метание мяча с разбега; развитие основных двигательных качеств. **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** скакалки -20шт, мячи для метания -20-26шт.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  3 минуты. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка. | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
|  |  |
| **Основная часть:**  39 минут. | 1 Бег в медленном темпе | 600м. |  |
|  |  |  |
| 2 Специальные беговые упражнения: | 8 мин. |  |
| - бег с захлестыванием голени назад. | 2 раза | по 15-18 метров |
| - с высоким подниманием бедра. | 2 раза | по 15-18 метров |
| - прыжки на правой (левой) | 2раза | по 30 метров. |
| - бег с низкого старта | 3х20м. |  |
|  |  |  |
| 3 Челночный бег 10х10м. | 8 мин. | по 2 ученика, на результат |
|  |  |  |
| 4 Метание мяча с разбега | 9 мин. | в парах (по два броска - смена) |
| - подводящие упражнения |  | фронтально |
| - метание с 5 шагов и полного разбега |  | 3 раза по 3 попытки |
|  |  |  |
| 5 Эстафетный бег | 10 мин. | 4х100м |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть: 3**  минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | в медленном темпе. |
| 1 мин | на успокоение дыхания |
| 1 мин | метание в горизонтальную цель |
|  |  |

**План-конспект урока № 11 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: закрепление навыковв метании мяча; развитие скоростных качеств, посредством эстафетного бега бега. **Цель урока:** подготовка школьников к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. **Задачи урока**: челночный бег; повторные метания мяча в горизонтальную цель цель; выполнение эстафетного бега 4х60м; развитие основных двигательных качеств. **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** скакалки-20шт., мячи для метания-20шт, эстафетные палочки-10шт, секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  3 минуты. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка. | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
|  |  |
| **Основная часть:**  39 минут. | 1 Бег в медленном темпе | 600м. | медленно, строем |
|  |  |  |
| 2 Специальные беговые упражнения: | 8 мин. |  |
| - бег с захлестыванием голени назад. | 2 раза | по 15-18 метров |
| - с высоким подниманием бедра. | 2 раза | по 15-18 метров |
| - прыжки на правой (левой) | 2раза | по 30 метров. |
| - ускорения | 3х20м. |  |
|  |  |  |
| 4 Челночный бег 10х10м | 7 мин. | по 2 раза без учета времени |
|  |  | 1 раз с учетом времени |
|  |  |  |
| 5 Метание мяча с разбега | 12 мин. | в парах (по два броска - смена) |
| - подводящие упражнения |  | фронтально |
| - метание с 3 шагов и полного разбега |  | 3 раза по 3 попытки |
|  |  |  |
| 6 Эстафетный бег. | 9 мин. | на время |
| - эстафета 4 по 100 метров |  | 2 команды в забеге |
|  |  | эстафетную палочку передавать |
|  |  | накрест |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Метание в цель |
|  |  |

**План-конспект урока № 12 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урока:** закрепление навыков в прыжках в длину с разбега на результат; навыки прыжка в длину с разбега, способом прогнувшись. **Цели урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств.  **Задачи урока**: прыжки в длину с индивидуально подобранного разбега; бег с низкого старта на 30 и 60 метров; метание мяча на результат; развитие основных двигательных качеств. **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** скакалки -20шт, мячи для метания -20-26шт, грабли, лопата.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  3 минуты. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка. | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 2 мин. | повороты, перестроения |
|  |  |
| **Основная часть:**  39 минут. | 1 Бег в медленном темпе | 600м. | равномерный бег |
|  |  |  |
| 2 Специальные беговые упражнения: | 10мин. |  |
| - бег с захлестыванием голени назад. | 2 раза | по 12-16 метров |
| - с высоким подниманием бедра. | 2 раза | по 12-16 метров |
| - прыжки на правой (левой) | 2раза | по 30 метров. |
| - бег с н/старта на результат |  | 1х30м, 1х60м |
|  |  |  |
| 3 Прыжки в длину: | 10мин. |  |
| - подбор индивидуального разбега |  |  |
| - прыжок с 20-24 шагов разбега |  |  |
|  |  |  |
| 4 Метание малого мяча на результат | 8мин. | по 3 попытки |
|  |  |  |
| 5 Преодоление полосы препятствий | 7 мин. | вертикальные и горизонтальные |
|  |  | препятствия |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть: 3**  минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Прыжки через скакалку 7 мин |
|  |  |

**План-конспект урока № 13 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урока:** У.Н. в прыжках в длину. **Цели урока:** подготовка школьников к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.  **Задачи урока**: повторный бег на короткие дистанции; прыжки в длину с индивидуально подобранного разбега – У.Н; метание гранаты; развитие основных двигательных качеств. **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** скакалки -20шт, грабли, лопата, секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  3 минуты. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка. | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 2 мин. | повороты, перестроения |
|  |  |
| **Основная часть:**  39 минут. | 1 Бег в медленном темпе | 600м. | равномерный бег |
|  |  |  |
| 2 Специальные беговые упражнения: | 10мин. |  |
| - бег с захлестыванием голени назад. | 2 раза | по 12-16 метров |
| - с высоким подниманием бедра. | 2 раза | по 12-16 метров |
| - прыжки на правой (левой) | 2раза | по 30 метров. |
| - ускорения | 3х20м. |  |
|  |  |  |
| 3 Прыжки в длину: | 15мин. |  |
| - подбор индивидуального разбега | У.Н. | норматив: |
| - прыжок с 20-24 шагов разбега |  |  |
|  |  |  |
| 4 Метание гранаты на заданное расстояние | 10мин. | 10м, 14м, 18м – д (500гр) |
|  |  | 15м, 20м, 25м – м(700гр) |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть: 3**  минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Прыжки через скакалку 7 мин |
|  |  |

**План-конспект урока № 14 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: прием учебных нормативов в беге на 30м и 60м. с низкого старта, и эстафетного бега. **Цель урока:** подготовка школьников к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. **Задачи урока**: бег 30м и 60м с низкого старта, на результат и оценку; эстафетный бег; развитие основных двигательных качеств в подвижных играх. **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** скакалки-20шт., мячи для метания-20шт, секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  3 минуты. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка. | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
|  |  |
| **Основная часть:**  39 минут. | 1 Бег в медленном темпе | 400м. | медленно, строем |
|  |  |  |
| 2 Специальные беговые упражнения: | 10мин. |  |
| - бег с захлестыванием голени назад. | 2 раза | по 12-16 метров |
| - с высоким подниманием бедра. | 2 раза | по 12-16 метров |
| - прыжки на правой (левой) | 2раза | по 30 метров. |
| - ускорения | 3х20м. |  |
|  |  |  |
| 3 Бег на 30м и 60м с низкого старта | 12 мин. | по 2 ученика в забеге |
|  |  | м - д - |
|  |  | м - д - |
|  |  |  |
| 4 Эстафетный бег 4х100м | 14 мин. | оценивать: результат; технику бега; |
|  |  | технику передачи эстафеты |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Прыжки через скакалку 7 мин |
|  |  |

**План-конспект урока № 15 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: прием учебных нормативов: 100 метров и метание гранаты **Цель урока:** подготовка школьников к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. **Задачи урока**: бег 100 метров с низкого старта; метание гранаты; развитие основных двигательных качеств. **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** рулетка, маты-2шт, крио-мат-1шт, линейка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12 минуты. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока.  Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в разомкнутом строю | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 200 м  6 мин |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Специальные беговые упражнения: | 8 мин. |  |
| - бег с захлестыванием голени назад. | 2 раза | по 14 метров |
| - с высоким подниманием бедра. | 2 раза | по 14 метров |
| - прыжки на правой (левой) | 2раза | по 20 метров. |
| - ускорения | 3х16м. |  |
|  |  |  |
| 2 Бег 100м с низкого старта | 8 мин. | норматив: |
|  | У.Н. |  |
|  |  |  |
| 3 Метание гранаты 500 и 700 гр. | 14 мин. | норматив: |
|  | У.Н. |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:**3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | «Отжимания» в упоре лежа |
|  |  |

**План-конспект урока № 16 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урока:** инструктаж по безопасности занятий на уроках по кроссовой подготовке.  **Цели урока**: подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.  **Задачи урока**: бег в чередовании с ходьбой до 16 минут; упражнения для развития гибкости. **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  22 минуты. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка.  Инструктаж по безопасности проведения уроков по теме кроссовая подготовка. Основы техники бега по пересеченной местности | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 19 мин. |  |
| **Основная часть:**  20 минут. | 1 Бег в медленном темпе в чередовании с | 14 мин. | медленно, строем |
| ходьбой |  |  |
|  |  |  |
| 2 Преодоление полосы препятствий | 6 мин | преодоление горизонтальных и |
|  |  | вертикальных препятствий |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Повторить инструктаж по Т.Б. |
|  |  |

**План-конспект урока № 17 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урока:** бег в чередовании с ходьбой;преодоление элементов полосы препятствий.  **Цели урока**: подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.  **Задачи урока**: бег в чередовании с ходьбой; преодоление элементов полосы препятствий. **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  10 минут. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в разомкнутом строю | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 100 м  6 мин |  |
| **Основная часть:**  32 минуты. | 1 Бег в медленном темпе в чередовании с | 18 мин. | медленно, строем |
| ходьбой |  | 200м бег-100м ходьба |
|  |  |  |
| 2 Преодоление элементов полосы | 7 мин | - преодоление лабиринта |
| препятствий |  | - преодоление горизонтальных и |
|  |  | вертикальных препятствий |
|  |  |  |
| 3 Эстафеты | 7 мин | - бег - прыжки через скакалку (10) |
|  |  | - лабиринт - бег (20м)- прыжки на |
|  |  | правой (левой)-лабиринт- прыжки |
|  |  | через скакалку (10раз) - бег (10м) |
|  |  | вертикальных препятствий |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Переменный бег до 8 мин. |
|  |  |

**План-конспект урока № 18 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урока:** Кроссовый бег по слабо пересеченной местности.  **Цели урока**: подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.  **Задачи урока**: бег в чередовании с ходьбой; упражнения для развития прыгучести; преодоление элементов полосы препятствий; эстафеты. **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  10 минуты. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в разомкнутом строю | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 100 м  6 мин |  |
| **Основная часть:**  32 минуты. | 1 Бег по пересеченной местности | 18 мин. | в чередовании с ходьбой |
|  |  |  |
| 2 Комплекс прыжковых упражнений: | 7 мин. |  |
| - прыжки через скакалку | (4 мин) |  |
| - напрыгивания на бордюр | 2х12 | лицом вперед |
|  | 2х12 | правым, (левым) боком |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 3 Преодоление элементов полосы | 7 мин | - преодоление лабиринта |
| препятствий |  | - преодоление горизонтальных и |
|  |  | вертикальных препятствий |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Переменный бег до 8 мин. |
|  |  |

**План-конспект урока № 19 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урока:** выполнений равномерного бега по дистанции, в чередовании с ходьбой.  **Цели урока**: подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. **Задачи урока**: равномерный бег: м-3х500м, д-3х400м; преодоление элементов полосы препятствий; развитие основных двигательных качеств. **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** скакалки -20шт, секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  10 минуты. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в парах | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 100 м  6 мин |  |
| **Основная часть:**  39 минут. | 1 Равномерный бег: | 8 мин. | бег в постоянном темпе |
|  |  | юноши – 3х500м; |
|  |  | девушки – 3х400м. |
|  |  |  |
| 2 Комплекс прыжковых упражнений: | 8 мин. |  |
| - прыжки через скакалку | (4 мин). | чередуя прыжки и отдых |
| - напрыгивания на бордюр | 2х12 | лицом вперед |
|  | 2х12 | правым, (левым) боком |
|  |  |  |
| 3 Преодоление элементов полосы | 8 мин | - преодоление лабиринта |
| препятствий |  | - преодоление горизонтальных и |
|  |  | вертикальных препятствий |
|  |  |  |
| 4 Эстафеты | 7 мин | - бег - прыжки через скакалку (10) |
|  |  | - лабиринт - бег (20м)- прыжки на |
|  |  | правой (левой)-лабиринт- прыжки |
|  |  | через скакалку (10раз) - бег (10м) |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Прыжки через скакалку - 6мин. |
|  |  |

**План-конспект урока № 20 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урока:** бег в чередовании с ходьбой  **Цели урока**: подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. **Задачи урока**: бег в чередовании с ходьбой; преодоление элементов полосы препятствий; развитие основных двигательных качеств. **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  10 минуты. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка.  ОРУ в разомкнутом строю | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 7 мин. |  |
| **Основная часть:**  32 минут. | 1 Бег в медленном темпе | 15 мин. | в чередовании с ходьбой - |
|  |  |  |
| 2 Специальные беговые упражнения: | 8 мин. | поточно |
| - высокое поднимание бедра | 2х12м. |  |
| - захлестывание голени назад | 2х12м. |  |
| - многоскоки | 2х25м. |  |
| - ускорения | 3х18м. |  |
| - прыжки через скакалку | (5мин) |  |
|  |  |  |
| 3 Преодоление элементов полосы | 7 мин | - забор, лабиринт, «ров», кочки, |
| препятствий |  | «окно», переправа |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Прыжки через скакалку - 6мин. |
|  |  |

**План-конспект урока № 21 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урока:** кроссовый бег по слабо пересеченной местности.  **Цели урока**: подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.  **Задачи урока**: бег в чередовании с ходьбой до 16 минут; преодоление полосы препятствий; развитие основных двигательных качеств. **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** скакалки – 21шт, секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  3 минуты. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка. | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 7 мин. |  |
| **Основная часть:**  39 минут. | 1 Бег по слабо-пересеченной местности | 16 мин. | медленно, строем |
|  |  |  |
| 2 Специальные беговые упражнения: | 10 мин. | поточно |
| - высокое поднимание бедра | 2х12м. |  |
| - захлестывание голени назад | 2х12м. |  |
| - многоскоки | 2х25м. |  |
| - ускорения | 3х18м. |  |
| - прыжки через скакалку | (5мин) |  |
|  |  |  |
| 3 Преодоление элементов полосы | 7 мин | - забор, лабиринт, «ров», кочки, |
| препятствий |  | «окно», переправа |
|  |  |  |
| 4 Эстафеты | 6 мин | - бег - прыжки через скакалку (10) |
|  |  | - лабиринт – бег - прыжки на |
|  |  | правой (левой)-лабиринт- прыжки |
|  |  | через скакалку (10) - бег |
|  |  | - две команды |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Переменный бег до 8 мин. |
|  |  |

**План-конспект урока № 22 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урока:** кроссовый бег по слабо пересеченной местности; закрепление техники метания мяча.  **Цели урока**: подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.  **Задачи урока**: бег по слабо пересеченной местности; метание мяча на заданное расстояние и различных исходных положений. **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** скакалки – 21шт, малые мячи-21шт, секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  3 минуты. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка. | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1 мин | повороты, перестроения |
|  |  |
| **Основная часть:**  39 минут. | 1 Бег по слабо-пересеченной местности | 20 мин. | в чередовании с ходьбой |
|  |  |  |
| 2 Специальные беговые упражнения: | 10 мин. | поточно |
| - высокое поднимание бедра | 2х12м. |  |
| - захлестывание голени назад | 2х12м. |  |
| - многоскоки | 2х25м. |  |
| - ускорения | 3х18м. |  |
| - прыжки через скакалку | (5мин) |  |
|  |  |  |
| 3 Метание мяча на заданное расстояние и | 9 мин. | подводящие упражнения |
| из разных исходных положений: | по 6 раз | - с расстояния в 10м. |
| - с упора на колено |  | - с расстояния в 15м. |
| - лежа |  | - с расстояния в 22м. |
| - с разбега |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Переменный бег до 8 мин. |
|  |  |

**План-конспект урока № 23 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урока:** техника равномерного бега; освоение техники метания мяча на заданное расстояние и в цель.  **Цели урока**: подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. **Задачи урока**: равномерный бег: м - 3х600м, д - 3х500м; метание мяча на заданное расстояние и в цель; развитие основных двигательных качеств. **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** скакалки -20шт, секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  3 минуты. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка. | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
|  |  |
| **Основная часть:**  39 минут. | 1 Равномерный бег: | 16 мин. | бег в равномерном темпе |
|  |  | мальчики – 3х600м |
|  |  | девочки – 3х500м |
|  |  |  |
| 2 Специальные беговые упражнения: | 12 мин. | поточно |
| - высокое поднимание бедра | 2х12м. |  |
| - захлестывание голени назад | 2х12м. |  |
| - прыжки на правой (левой) | 2х30м. |  |
| - ускорения | 3х18м. |  |
| - прыжки через скакалку | (6мин) |  |
|  |  |  |
| 3 Метание мяча на заданное расстояние и | 11 мин. | подводящие упражнения |
| из разных исходных положений: |  |  |
| - с упора на колено | 3 раза | 20м (16м) |
| - лежа | 3 раза | 16м (10м) |
| - с разбега | 3 раза | на дальность |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Прыжки через скакалку - 6мин. |
|  |  |

**План-конспект урока № 24 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урока:** выполнение нормативных требований в беге на 3000м (ю) и 2000м (д).  **Цели урока**: подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. **Задачи урока**: бег на 3000 и 2000м, на результат и оценку; развитие основных двигательных качеств. **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12 минуты. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в разомкнутом строю | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 200м.  6 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Бег 3000 метров - юноши | 16 мин. | отдельно юноши и девушки |
|  |  |  |
| 2 Бег 2000 метров (д) | 12 мин. | юноши бегут-девушки играют |
|  |  | девушки бегут-юноши играют |
| 3 Спортивные игры: |  |  |
| - мини футбол | 12 мин. | юноши |
| - волейбол | 12 мин | девушки |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Прыжки через скакалку - 6мин. |

**План-конспект урока № 25 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: безопасность занятий на уроках по футболу. **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: инструктаж по безопасности занятий на уроках по футболу; правила игры и организации соревнований. **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** мячи футбольные – 10 шт.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  25минут. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка.  Инструктаж по безопасности занятий на уроках по футболу; основные правила игры в футбол; как организовать и провести турнир по футболу. | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
|  |  |
| **Основная часть:**  17 минут. | 1 ОРУ в движении | 6 мин. | упражнения в движении |
|  |  |  |
| 2 Передачи мяча: | 11 мин. | ххх ----------- ххх |
| - во встречном ведении |  |  |
| - в одно касание |  |  |
| - с обводкой |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Остановка котящегося мяча |
|  |  |

**План-конспект урока № 26 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: передачи мяча в одно касание; обучение технике удара по воротам. **Цель урока:** формирование основных навыков и умений. **Задачи урока**: передачи во встречном движении; удары по воротам (по неподвижному мячу) **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** мячи футбольные – 10шт, фишки для обводки -20шт.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в движении | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 200м. 7 мин. | специальные упражнения футболиста |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Передачи мяча во встречном ведении | 7 мин. |  |
| - в одно касание в одно касание |  | ххх ----------- ххх |
| - с обводкой |  | ххх + + + ххх |
|  |  |  |
| 2 Удары по воротам: | 8 мин. | выполнять упражнение в тройках |
| - по неподвижному мячу |  |  |
| - по котящемуся мячу |  | после передачи партнера |
| - по летящему мячу |  |  |
|  |  |  |
| 3 Удары головой | 7 мин. | выполнять упражнение в тройках |
| - серединой лба |  | после набрасывания мяча |
| - боковой частью лба |  |  |
| - удар в прыжке |  |  |
|  |  |  |
| 4 Игра в квадрат | 8 мин. | 2х2; 3х3; 4х4 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Передачи мяча |
|  |  |

**План-конспект урока № 27 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: ведения, обводки, передачи; ударам по воротам. **Цель урока:** формирование основных двигательных навыков и умений. **Задачи урока**: передачи во встречном движении; удары по воротам (по неподвижному мячу) **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** мячи футбольные – 10шт, фишки для обводки -20шт.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в движении | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 400м. 7 мин. | специальные упражнения футболиста |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Передачи мяча во встречном ведении | 7 мин. |  |
| - в одно касание в одно касание |  | ххх ----------- ххх |
| - с ведением и обводкой |  | ххх + + + ххх |
|  |  |  |
| 2 Удары по воротам: | 8 мин. | выполнять упражнение в тройках |
| - по неподвижному мячу |  |  |
| - по котящемуся мячу |  | после передачи партнера |
| - по летящему мячу |  |  |
|  |  |  |
| 3 Остановки мяча: | 7 мин. | в парах (один мяч на двоих) |
| - катящегося мяча подошвой |  | с передачей и набрасыванием мяча |
| - внутренней стороной стопы |  |  |
| - остановка грудью |  |  |
|  |  |  |
| 4 Игра в квадрат | 8 мин. | 2х2; 3х3 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Остановки мяча |
|  |  |

**План-конспект урока № 28 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: передачи мяча после ведения и в одно касание. **Цель урока:** формирование основных двигательных навыков и умений. **Задачи урока**: передачи во встречном движении и в одно касание; жонглирование; остановки летящего и катящегося мяча, игра головой. **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** мячи футбольные – 10шт, фишки для обводки -20шт.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в движении | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 400м. 7 мин. | специальные упражнения с футбольными мячами |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Передачи мяча во встречном ведении | 7 мин. |  |
| - в одно касание в одно касание |  | ххх ----------- ххх |
| - с ведением и обводкой |  | ххх + + + ххх |
|  |  |  |
| 2 Индивидуальные действия игроков: |  | в парах (с одним мячом) |
| - жонглирование мячом |  |  |
| - игра головой |  | - серединой лба |
|  |  | - боковой частью лба |
|  |  | - удар в прыжке |
|  |  |  |
| 3 Остановки мяча: | 7 мин. | в парах (один мяч на двоих) |
| - катящегося мяча подошвой |  | с передачей и набрасыванием мяча |
| - внутренней стороной стопы |  |  |
| - остановка грудью |  |  |
|  |  |  |
| 4 Игра в квадрат (индивидуальная опека) | 8 мин. | 2х2; 3х3 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Игра головой |
|  |  |

**План-конспект урока № 29 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**а: ведения, обводки, передачи. **Цель урока:** формирование основных двигательных навыков и умений. **Задачи урока**: передачи во встречном движении; резаные передачи и удары в створ ворот; остановки мяча. **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** мячи футбольные – 10шт, фишки для обводки -20шт.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в движении | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 400м. 7 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Передачи мяча во встречном ведении | 7 мин. |  |
| - в одно касание в одно касание |  | ххх ----------- ххх |
| - с ведением и обводкой |  | ххх + + + ххх |
|  |  |  |
| 2 Резаные передачи и удары в створ ворот | 7 мин. | в парах |
| - внутренней частью подъема |  |  |
| - внешней частью подъема |  |  |
|  |  |  |
| 3 Остановки мяча: | 7 мин. | в парах (один мяч на двоих) |
| - катящегося мяча подошвой |  | с передачей и набрасыванием мяча |
| - внутренней стороной стопы |  |  |
| - остановка грудью |  |  |
|  |  |  |
| 4 Учебная игра в мини футбол | 9 мин. | 2х2 на одни ворота |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Жонглирование мячом |
|  |  |

**План-конспект урока № 30 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: ведения, обводки, передачи; остановки мяча. **Цель урока:** формирование основных двигательных навыков и умений. **Задачи урока**: ведения и передачи; остановки; удары в створ ворот; остановки мяча. **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** мячи футбольные – 10шт, фишки для обводки -20шт, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в движении | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 400м. 7 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Передачи мяча во встречном ведении | 7 мин. |  |
| - в одно касание в одно касание |  | ххх ----------- ххх |
| - с ведением и обводкой |  | ххх + + + ххх |
|  |  |  |
| 2 Удары по воротам: | 8 мин. | выполнять упражнение в тройках |
| - по неподвижному мячу |  |  |
| - по котящемуся мячу |  | после передачи партнера |
| - по летящему мячу |  |  |
|  |  |  |
| 3 Остановки мяча: | 7 мин. | в парах (один мяч на двоих) |
| - катящегося мяча подошвой |  | с передачей и набрасыванием мяча |
| - внутренней стороной стопы |  |  |
| - остановка грудью |  |  |
|  |  |  |
| 4 Игра в квадрат | 8 мин. | 2х2; 3х3 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Дриблинг |
|  |  |

**План-конспект урока № 31 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: ведения, обводки, передачи. **Цель урока:** формирование основных двигательных навыков и умений. **Задачи урока**: ведения и передачи; остановки; удары в створ ворот; остановки мяча. **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** мячи футбольные – 10шт, фишки для обводки -20шт, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в движении | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 400м. 7 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Передачи мяча во встречном ведении | 7 мин. |  |
| - в одно касание в одно касание |  | ххх ----------- ххх |
| - с ведением и обводкой |  | ххх + + + ххх |
|  |  |  |
| 2 Финты: | 7 мин. | в парах |
| - уходом |  | действие влево, обводка вправо |
| - ударом ногой |  | обводка на замахе |
| - остановкой |  | с изменением темпа ведения (ими- |
|  |  | тация остановки – ускорение) |
|  |  |  |
| 3 Остановки мяча: | 7 мин. | в парах (один мяч на двоих) |
| - катящегося мяча подошвой |  | с передачей и набрасыванием мяча |
| - внутренней стороной стопы |  |  |
| - остановка грудью |  |  |
|  |  |  |
| 4 Игра в мини футбол на 2 ворот (малых) | 9 мин. | 3х3 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Дриблинг |
|  |  |

**План-конспект урока № 32 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: ведения, обводки, передачи. **Цель урока:** формирование основных двигательных навыков и умений. **Задачи урока**: ведения и передачи; остановки; удары в створ ворот; остановки мяча. **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** мячи футбольные – 10шт, фишки для обводки -20шт, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в движении | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 400м. 7 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Передачи мяча во встречном ведении | 7 мин. |  |
| - в одно касание в одно касание |  | ххх ----------- ххх |
| - с ведением и обводкой |  | ххх + + + ххх |
|  |  |  |
| 2 Финты: |  | в парах |
| - уходом |  | действие влево, обводка вправо |
| - ударом ногой |  | обводка на замахе |
| - остановкой |  | с изменением темпа ведения (ими- |
|  |  | тация остановки – ускорение) |
|  |  |  |
| 3 Остановки мяча: | 7 мин. | в парах (один мяч на двоих) |
| - катящегося мяча подошвой |  | с передачей и набрасыванием мяча |
| - внутренней стороной стопы |  |  |
| - остановка грудью |  |  |
|  |  |  |
| 4 Игра в квадрат | 8 мин. | 2х2 и 3х3 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Дриблинг |
|  |  |

**План-конспект урока № 33 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: ведения, обводки, передачи, удары, игра – У.Н. **Цель урока:** формирование основных двигательных навыков и умений. **Задачи урока**: ведения и передачи; остановки; удары в створ ворот; остановки мяча. **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** мячи футбольные – 10шт, фишки для обводки -20шт, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в движении | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 400м. 7 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Выполнение элементов игры – У.Н. | 20 мин. |  |
| -ведения |  |  |
| - передачи |  |  |
| - остановки |  |  |
| - удары в створ ворот |  |  |
| - удары головой |  |  |
|  |  |  |
| 2 Умение выполнять игровые действия | 10 мин. | в игре мини футбол 4х4 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Дриблинг |
|  |  |

**План-конспект урока № 34 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: безопасность занятий на уроках по баскетболу. **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: инструктаж по безопасности занятий на уроках по баскетболу; правила игры и организации соревнований. **Место проведения:** спортивный зал **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** мячи баскетбольные-20шт, стойки для обводок-15 шт.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  25минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока.  Строевая подготовка.  Инструктаж по безопасности занятий на уроках по баскетболу; основные правила игры в баскетбол и стрит-бол; как организовать и провести турнир по стрит-болу. | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 22 мин. |  |
| **Основная часть:**  17 минут. | 1 ОРУ в движении | 5 мин. | упражнения в движении с мячами |
|  |  |  |
| 2 Ведения, обводки, проход под кольцо | 6 мин. | с обводкой стоек |
|  |  |  |
| 3 Игра «Салки» с ведением | 6 мин. | с обводкой |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Знать инструктаж по Т.Б. |
|  |  |

**План-конспект урока № 35 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урока**: броски в кольцо со средней дистанции. **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: дриблинг; ведения, обводки с проходом и броском; броски в кольцо; учебная игра по правилам стрит-бола. **Место проведения:** спортивный зал **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** мячи б/больные –20шт, стойки для обводок-14шт,

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в движении (спец упражнения баскетболиста). | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 3 мин. 6 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Индивидуальные действия игроков - | 6 мин. | каждый со своим мячом |
| дриблинг |  | с обводкой туловища, ног, перево- |
|  |  | дом, восьмерка с обводкой ног |
|  |  |  |
| 2 Игра в парах, с обводкой и проходом | 7 мин. | 1х1,по сигналу-проход под кольцо |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 3 Броски в кольцо со средней дистанции |  | в парах (1 мяч на двоих) |
| одной рукой от головы |  | 4 точки для броска – до попадания |
|  |  | каждой точки – смена игрока |
|  |  |  |
| 4 Игра по правилам стрит-бола | 6 мин. | 3х3 до 2Х забитых |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Отработка техники броска |
|  |  |

**План-конспект урока № 36 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: броски в кольцо со средней дистанции одной рукой от головы (в прыжке). **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: дриблинг; обводки игроков; ведения с проходом под кольцо; игра по правилам стрит-бола. **Место проведения:** спортивный зал. **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** мячи б/больные –20шт, стойки для обводок-14шт, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в движении (спец упражнения баскетболиста). | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 3 мин. 6 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Индивидуальные действия игроков - | 6 мин. | каждый со своим мячом |
| дриблинг |  | с обводкой туловища, ног, перево- |
|  |  | дом, восьмерка с обводкой ног |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 2 Игра 1х1 с обводкой и проходом на бросок | 7 мин. | 3 стойки для обводок (мяч на игро- |
|  |  | ка) |
|  |  |  |
| 3 Броски в кольцо со средней дистанции | 7 мин. | в парах (1 мяч на двоих) |
| одной рукой от головы – в прыжке |  | 3 точки для броска – до попадания |
|  |  | каждой точки – смена игрока |
|  |  |  |
| 4 Игра по правилам стрит-бола | 10 мин. | 3х3 до 2Х забитых |
|  |  | в защите - прессинг |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Выполнение обманных движений |
|  |  |

**План-конспект урока № 37 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: дриблинг; техника броска со средней дистанции. **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: индивидуальные действия с мячами; обводка соперника; броски в кольцо со средней дистанции; игра по правилам стрит-бола. **Место проведения:** спортивный зал. **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** мячи б/больные –20шт, стойки для обводок-14шт, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в движении (спец упражнения баскетболиста). | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 3 мин. 6 мин. | в движении |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Индивидуальные действия игроков - | 6 мин. | каждый со своим мячом |
| дриблинг |  | с обводкой туловища, ног, перево- |
|  |  | дом, восьмерка с обводкой ног |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 2 Игра «Салки» с обводкой 1х1 | 7 мин. | 3 стойки для обводок (мяч на игро- |
|  |  | ка) |
|  |  |  |
| 3 Броски в кольцо со средней дистанции | 8 мин. | в парах (1 мяч на двоих) |
| одной рукой от головы – в прыжке |  | 3 точки для броска – до попадания |
|  |  | каждой точки – смена игрока |
|  |  |  |
| 4 Игра по правилам баскетбола | 9 мин. | 3х3 до 2Х забитых |
|  |  | зонная защита |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Отработка техники броска |
|  |  |

**План-конспект урока № 38 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: дриблинг; обводки, с быстрым прорывом и броском в кольцо. **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: индивидуальные действия с мячами; обводка соперника; броски в кольцо со средней дистанции; игра по правилам стрит-бола. **Место проведения:** спортивный зал. **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** мячи б/больные –20шт, стойки для обводок-14шт, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в движении (спец упражнения баскетболиста). | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 3 мин. 6 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Индивидуальные действия игроков, с обвод | 7 мин. | каждый со своим мячом |
| кой (дриблинг) на месте и в движении |  | с обводкой туловища, ног |
|  |  |  |
| 2 Игра в парах с обводкой и проходом под | 7 мин. | 3 стойки для обводок на команду |
| кольцо и броском после двух шагов |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 3 Игра «Салки» с мячами и обводкой | 7 мин. | использовать «заграждения» из |
|  |  | стоек для обводки |
|  |  |  |
| 4 Игра по правилам стрит-бола | 9 мин. | до двух забитых - смена |
|  |  | проигравшей команды |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Остановка прыжком и шагом |
|  |  |

**План-конспект урока № 39 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: упражнения с обводкой, проходом и броском. **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: индивидуальные действия с мячами; обводка соперника; отбор мяча; броски в кольцо со средней дистанции; игра по правилам стрит-бола. **Место проведения:** спортивный зал. **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** мячи б/больные –20шт, стойки для обводок-14шт, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в движении (спец упражнения баскетболиста). | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 3 мин. 6 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Индивидуальные действия игроков, с обвод | 7 мин. | каждый со своим мячом |
| кой (дриблинг) на месте и в движении |  | с обводкой туловища, ног |
|  |  |  |
| 2 Игра «Салки» с мячами и обводкой 1х1 | 7 мин. | использовать «заграждения» из |
|  |  | стоек, для обводки (в четверках) |
|  |  |  |
| 3 Обводки с проходом в быстром прорыве (с |  | выполнять двумя командами |
| передачей партнера) остановкой прыжком, |  |  |
| броском в кольцо с заданных расстояний |  |  |
|  |  |  |
| 4 Упражнения в тройках на отборе мяча: |  |  |
| - вырывание |  | в единоборствах |
| - выбивание |  |  |
| - перехват |  | на передаче |
| - накрывание |  | на броске |
|  |  |  |
| 5 Игр в баскетбол 3х3 | 9 мин. | до одного забитого мяча - смена |
|  |  | проигравшей команды |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Остановка прыжком и 2-мя шагами |
|  |  |

**План-конспект урока № 40 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: дриблинг; техника броска со средней дистанции. **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: индивидуальные действия с мячами; обводка соперника; броски в кольцо со средней дистанции – 5 стульев. **Место проведения:** спортивный зал. **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** мячи б/больные –20шт, стойки для обводок-14шт, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в движении (спец упражнения баскетболиста). | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 3 мин. 6 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Индивидуальные действия игроков с обвод | 6 мин. | 2х1 с заслоном на проходе |
| кой и проходом на бросок |  |  |
|  |  |  |
| 2 Игра «Салки» с мячами и обводкой 1х1 | 6 мин. | использовать «заграждения» из |
|  |  | стоек, для обводки (в четверках) |
|  |  |  |
| 3 Броски в кольцо со средней дистанции | 10 мин. | 5 стульев, на них лежат мячи |
| и с заданных расстояний (5 стульев) |  | один бросает, 2Й подбирает мячи |
|  |  |  |
| 4 Игра по правилам стрит-бола | 8 мин. | 3х3, до 2Х забитых |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Имитация броска от головы |
|  |  |

**План-конспект урока № 41 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: дриблинг; упражнения в быстром прорыве. **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: индивидуальные действия с мячами; упражнения в быстром прорыве; вырывание, выбивание, перехват, накрывание; учебная игра по правилам баскетбола. **Место проведения:** спортивный зал. **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** мячи б/больные –20шт, стойки для обводок-14шт, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в движении (спец упражнения баскетболиста). | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 3 мин. 6 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Индивидуальные действия игроков - | 6 мин. | каждый со своим мячом |
| дриблинг |  | с обводкой туловища, ног, перево- |
|  |  | дом, восьмерка с обводкой ног |
|  |  |  |
| 2 Упражнения с обводкой и переда- | 8 мин. | обводка змейкой, с передачей иг- |
| чей на быстрый прорыв |  | року на 7-8 метров (под кольцо) |
|  |  |  |
| 3 Упражнения в тройках на отборе мяча: | 8 мин. |  |
| - вырывание |  | в единоборствах |
| - выбивание |  |  |
| - перехват |  | на передаче |
| - накрывание |  | на броске |
|  |  |  |
| 4 Штрафной бросок | 8 мин. | на 8 учеников – 4 мяча |
|  |  | кто сделал подбор-тот бросает |
|  |  | кто забил-тот бросает |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Выполнять прыжковые упраж- |
|  | нения |

**План-конспект урока № 42 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: дриблинг; упражнения в быстром прорыве. **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: индивидуальные действия с мячами; упражнения в быстром прорыве; учебная игра по правилам стрит-бола. **Место проведения:** спортивный зал. **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** мячи б/больные –20шт, стойки для обводок-14шт, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в движении (спец упражнения баскетболиста). | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 3 мин. 6 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Индивидуальные действия игроков, с обвод | 7 мин. | каждый со своим мячом |
| кой (дриблинг) |  | с обводкой туловища, ног |
|  |  |  |
| 2 Игра «Салки» с мячами и обводкой | 7 мин. | использовать «заграждения» из |
| по четыре игрока (со сменами) |  | стоек, для обводки |
| командой в 12 игроков |  | с выбыванием |
|  |  |  |
| 3 Упражнения с обводкой и переда- | 8 мин. | обводка змейкой, с передачей иг- |
| чей на быстрый прорыв |  | року на 7-8 метров (под кольцо) |
|  |  |  |
| 4 Игра по правилам стрит-бола | 8 мин. | 3х3, до 2Х забитых |
|  |  | применяя персональную опеку |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Развитие координационных способ |
|  | ностей |

**План-конспект урока № 43 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: отбор мяча, вырывание, выбивание мяча, перехват, накрывание. **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: индивидуальные действия с мячами; упражнения в парах на вырывание и выбивание мяча; броски в кольцо; учебная игра по правилам стрит-бола. **Место проведения:** спортивный зал. **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** мячи б/больные –20шт, стойки для обводок-14шт, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в движении (спец упражнения баскетболиста). | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 3 мин. 6 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Индивидуальные действия игроков, с обвод | 5 мин. | каждый со своим мячом |
| кой (дриблинг) |  | с обводкой туловища, ног |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 2 Упражнения в тройках на отборе мяча: | 8 мин. |  |
| - вырывание |  | в единоборствах |
| - выбивание |  |  |
| - перехват |  | на передаче |
| - накрывание |  | на броске |
|  |  |  |
| 3 Броски в кольцо со средней дистанции | 10 мин. | 5 стульев, на них лежат мячи |
| и с заданных расстояний (5 стульев) |  | один бросает, 2Й подбирает мячи |
|  |  |  |
| 4 Игра по правилам стрит-бола | 7 мин. | 3х3, до 2Х забитых |
|  |  | применяя персональную опеку |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Выполнять прыжки через скакалку |
|  |  |

**План-конспект урока № 44 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: приемы обыгрывания игрока: вышагивание, скрестный шаг, повороты, переводы мяча. **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: индивидуальные действия с мячами; двойной шаг и бросок в кольцо, после ведения; обыгрывание игрока; учебная игра по правилам стрит-бола. **Место проведения:** спортивный зал. **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** мячи б/больные –20шт, стойки для обводок-14шт, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в движении (спец упражнения баскетболиста). | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 3 мин. 6 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Индивидуальные действия игроков, с обвод | 5 мин. | каждый со своим мячом |
| кой (дриблинг) |  | с обводкой туловища, ног |
|  |  |  |
| 2 Ведение, двойной шаг, бросок одной рукой | 7 мин. | справа и слева от щита, со сменой |
|  |  | мест |
| 3 Обыгрывание игрока: | 10 мин. | игра в парах (по очереди) |
| - вышагивание |  |  |
| - скрестный шаг |  |  |
| - повороты |  |  |
| - переводом мяча |  |  |
| - замедлением и ускорением ведения |  |  |
|  |  |  |
| 4 Учебная игра 3х3 по правилам стрит-бола | 8 мин. | с выбыванием (до двух забитых) |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Развитие скоростно-силовых |
|  | способностей |
|  |  |

**План-конспект урока № 45 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: обводка разворотом с применением заслонов. **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: передачи на бросок; обводки игрока; штрафной бросок; учебная игра по правилам стрит-бола. **Место проведения:** спортивный зал. **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** мячи б/больные –20шт, стойки для обводок-14шт, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в движении (спец упражнения баскетболиста). | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 3 мин. 6 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Ведение с обводкой и передачей на бросок | 7 мин. | игра в тройках (с сопротивлением) |
|  |  | со сменой мест занятия |
|  |  |  |
| 2 Игра в тройках: | 8 мин. | поточно, с двух исходных точек |
| - с обводкой разворотом |  | обводка 2х, 3х стоек (2 команды) |
| - постановкой заслона |  | двойным шагом и броском |
|  |  |  |
| 3 Штрафной бросок | 7 мин. | на 8 учеников – 4 мяча |
|  |  | кто сделал подбор-тот бросает |
|  |  | кто забил-тот бросает |
|  |  |  |
| 4 Учебная игра 3х3 по правилам стрит-бола | 8 мин. | с выбыванием (до двух забитых) |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Выполнять прыжки через скакалку |
|  |  |

**План-конспект урока № 46 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: учебный норматив по разделам программы. **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: оценивание технических действий с мячами: ведения **Место проведения:** спортивный зал. **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** мячи б/больные –20шт, стойки для обводок-14шт, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в движении (спец упражнения баскетболиста). | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 2 мин. 7 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Основные технические действия игры | 30 мин. | выполнение упражнений индивиду |
| баскетбол: |  | ально, в парах, в тройках |
| - ведения |  | с изменением направления |
| - обводки |  | вышагивание, повороты, переводы |
| - передачи |  | изученными способами |
| -броски в кольцо после ведения |  | одним из изученных способов |
| - дриблинг |  | на месте и в движении |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Скоростно-силовые способности |
|  |  |

**План-конспект урока № 47 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: учебный норматив по разделам программы: умение вести игровые действия. **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: штрафной бросок; оценивание умения вести игровые действия.. **Место проведения:** спортивный зал. **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** мячи б/больные –20шт, стойки для обводок-14шт, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в движении (спец упражнения баскетболиста). | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 3 мин. 6 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Штрафной бросок изученным способом | 14 мин. | оценивать технику броска |
|  |  | количество попаданий |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 2 Учебная игра по правилам баскетбола 5х5 | 16 мин. | оценивать умения вести игровые |
|  |  | действия; тактику игры в обороне |
|  |  | и нападении |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Выполнять наклоны сидя и стоя |
|  |  |

**План-конспект урока № 48 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: резервный урок по разделу баскетбол. **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: индивидуальные действия с мячами; броски в кольцо после ведения; учебная игра по правилам стрит-бола. **Место проведения:** спортивный зал. **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** мячи б/больные –20шт, стойки для обводок-14шт, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в движении (спец упражнения баскетболиста). | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 3 мин. 6 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Индивидуальные действия игроков, с обвод | 6 мин. | каждый со своим мячом |
| кой (дриблинг) |  | с обводкой туловища, ног |
|  |  |  |
| 2 Двойной шаг и бросок в кольцо после веде- | 7 мин | двумя колоннами, со сменой мест |
| ния |  |  |
|  |  |  |
| 3 Остановка шагом (прыжком) и бросок со | 7 мин. | двумя колоннами, со сменой мест |
| средней дистанции |  |  |
|  |  |  |
| 4 Учебная игра 3х3 по правилам стрит-бола | 10 мин. | с выбыванием (до забитого гола) |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Прыжки через скакалку 7 минут |
|  |  |

**План-конспект урока № 49 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: инструктаж по безопасности занятий на уроках по гимнастике. **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: инструктаж по Т.Б. занятий на уроках гимнастики; выполнение упражнений в висах; кувырки вперед и назад. **Место проведения:** спортивный зал. **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** мячи б/больные –20шт, стойки для обводок-14шт, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  22минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Инструктаж, по безопасности занятий на уроках гимнастики. Виды гимнастики: художественная и спортивная. | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 19 мин. |  |
| **Основная часть:**  20 минут. | 1 Упражнения в висах и упорах: | 7 мин. |  |
| - вис согнувшись |  | выполнять на перекладине, брусь- |
| - вис прогнувшись |  | ях |
|  |  |  |
| 2.Выполнение кувырков вперед и назад | 8 мин. |  |
| - подготовительные упражнения |  | перекаты на спине в группировке |
| - кувырок вперед |  | фронтально |
| - кувырок назад |  |  |
| 3 Прыжки через скакалку | 5 мин. |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Знать инструктаж по Т.Б. |
|  |  |

**План-конспект урока № 50 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: комплекс акробатических упражнений **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: кувырки вперед и назад; упражнения на брусьях разновысоких и низкой перекладине; опорный прыжок. **Место проведения:** спортивный зал. **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** гимнастический инвентарь и оборудование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:** 12 мин. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ на развитие гибкости | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 2 мин. 7 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Акробатика (ю и д) | 10 мин. | ю-длинный кувырок вперед-стойка |
|  |  | на руках- кувырок назад(через |
|  |  | стойку на руках-переворот боком |
|  |  | д-сед углом-стойка на коленях- |
|  |  | стойка на лопатках-равновесие |
|  |  |  |
| 2 Упражнения на гимнастических снарядах | 10 мин. |  |
| - перекладина (юноши) |  | -подъем переворотом-оборот махом |
|  |  | назад-соскок прогнувшись на махе |
|  |  | вперед |
| - брусья разновысокие (девушки) |  | -подъем в упор на нижнюю (прыж- |
|  |  | ком или переворотом)-сед на |
|  |  | бедре-соскок с поворотом на 90О |
|  |  |  |
| 3 Опорный прыжок: | 10 мин. | со сменой мест занятий: |
| - ноги врозь через коня в длину (юноши) |  | ю- акробатика-перекладина- |
| - прыжок углом с косого разбега (девушки) |  | оп.прыжок |
|  |  | д- опорный прыжок-акробатика- |
|  |  | брусья |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Выполнять наклоны сидя и стоя |
|  |  |

**План-конспект урока № 51 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: упражнения на гимнастических снарядах. **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: комплекс акробатических упражнений; упражнения на снарядах; опорный прыжок. **Место проведения:** спортивный зал. **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** гимнастический инвентарь и оборудование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:** 12 мин. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ на развитие гибкости | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 2 мин. 7 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Акробатика (ю и д) | 10 мин. | ю-длинный кувырок вперед-стойка |
|  |  | на руках- кувырок назад(через |
|  |  | стойку на руках-переворот боком |
|  |  | д-сед углом-стойка на коленях- |
|  |  | стойка на лопатках-равновесие |
|  |  |  |
| 2 Упражнения на гимнастических снарядах | 10 мин. |  |
| - перекладина (юноши) |  | -подъем переворотом-оборот махом |
|  |  | назад-соскок прогнувшись на махе |
|  |  | вперед |
| - брусья разновысокие (девушки) |  | -подъем в упор на нижнюю (прыж- |
|  |  | ком или переворотом)-сед на |
|  |  | бедре-соскок с поворотом на 90О |
|  |  |  |
| 3 Опорный прыжок: | 10 мин. | со сменой мест занятий: |
| - ноги врозь через коня в длину (юноши) |  | ю- акробатика-перекладина- |
| - прыжок углом с косого разбега (девушки) |  | оп.прыжок |
|  |  | д- опорный прыжок-акробатика- |
|  |  | брусья |
| **Заключительная часть:** 3 минуты |  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**План-конспект урока № 52 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: выполнять комплекс упражнений на перекладине и разновысоких брусьях. **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: комплекс акробатических упражнений; упражнения на снарядах; опорный прыжок. **Место проведения:** спортивный зал. **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** гимнастический инвентарь и оборудование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Медленный бег.  Упражнения в парах. | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 2 мин | повороты, перестроения |
| 2 мин 7 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Акробатика (ю и д) | 10 мин. | ю-длинный кувырок вперед-стойка |
|  |  | на руках- кувырок назад(через |
|  |  | стойку на руках-переворот боком |
|  |  | д- О.С - шаг- кувырок вперед-стойка на лопатках- перекат в упор присев- равновесие |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 2 Упражнения на гимнастических снарядах | 10 мин. |  |
| - перекладина (юноши) |  | -подъем переворотом- оборот |
|  |  | махом назад-соскок прогнувшись |
|  |  | на махе вперед |
|  |  |  |
| - брусья разновысокие (девушки) |  | -подъем переворотом в упор- вис |
|  |  | лежа на нижней жерди- переворот |
|  |  | в упор- сед углом- упор- соскок |
|  |  |  |
| 3 Опорный прыжок: | 10 мин. | со сменой мест занятий: |
| - ноги врозь через коня в длину (юноши) |  | ю- акробатика-перекладина- |
| - прыжок углом с косого разбега (девушки) |  | опорный прыжок |
|  |  | д- опорный прыжок-акробатика- |
|  |  | брусья |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | обеспечивать страховку |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Прыжки через скакалку – 6 мин. |
|  |  |

**План-конспект урока № 53 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: разучивать комплекс акробатических упражнений. **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: выполнять связку акробатических упражнений; опорный прыжок ноги врозь; упражнения на снарядах. **Место проведения:** спортивный зал. **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** гимнастический инвентарь и оборудование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Медленный бег.  Упражнения в парах. | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 2 мин | повороты, перестроения |
| 2 мин 7 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Акробатика (ю и д) | 10 мин. | ю-длинный кувырок вперед-стойка |
|  |  | на руках- кувырок назад(через |
|  |  | стойку на руках-переворот боком |
|  |  | д- О.С - шаг- кувырок вперед- |
|  |  | стойка на лопатках- перекат в упор |
|  |  | присев- равновесие |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 2 Упражнения на гимнастических снарядах | 10 мин. |  |
| - перекладина (юноши) |  | -подъем переворотом- оборот |
|  |  | махом назад-соскок прогнувшись |
|  |  | на махе вперед |
|  |  |  |
| - брусья разновысокие (девушки) |  | -подъем переворотом в упор- вис |
|  |  | лежа на нижней жерди- переворот |
|  |  | в упор- сед углом- упор- соскок |
|  |  |  |
| 3 Опорный прыжок: | 10 мин. | со сменой мест занятий: |
| - ноги врозь через коня в длину (юноши) |  | ю- акробатика-перекладина- |
| - прыжок углом с косого разбега (девушки) |  | опорный прыжок |
|  |  | д- опорный прыжок-акробатика- |
|  |  | брусья |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | обеспечивать страховку |
| 1 мин | на успокоение дыхания |
| 1 мин | прыжки через скакалку – 6 мин. |
|  |  |

**План-конспект урока № 54 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: упражнения на гимнастических снарядах. **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: выполнять связку акробатических упражнений; опорный прыжок ноги врозь; преодоление полосы препятствий. **Место проведения:** спортивный зал. **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** гимнастический инвентарь и оборудование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Медленный бег.  Упражнения в разомкнутом строю. | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 2 мин | повороты, перестроения |
| 2 мин 7 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Акробатика (ю и д) | 8 мин. | ю-длинный кувырок вперед-стойка |
|  |  | на руках- кувырок назад(через |
|  |  | стойку на руках-переворот боком |
|  |  | д- О.С - шаг- кувырок вперед- |
|  |  | стойка на лопатках- перекат в упор |
|  |  | присев- равновесие |
|  |  |  |
| 2 Упражнения на гимнастических снарядах | 8 мин. |  |
| - перекладина (юноши) |  | -подъем переворотом- оборот |
|  |  | махом назад-соскок прогнувшись |
|  |  | на махе вперед |
|  |  |  |
| - брусья разновысокие (девушки) |  | -подъем переворотом в упор- вис |
|  |  | лежа на нижней жерди- переворот |
|  |  | в упор- сед углом- упор- соскок |
|  |  |  |
| 3 Опорный прыжок: | 8 мин. | со сменой мест занятий: |
| - ноги врозь через коня в длину (юноши) |  | ю- акробатика-перекладина- |
| - прыжок углом с косого разбега (девушки) |  | опорный прыжок |
|  |  | д- опорный прыжок-акробатика- |
|  |  | брусья |
|  |  |  |
| 4 Полоса препятствий | 6 мин. | поточно |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | обеспечивать страховку |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Прыжки через скакалку – 6 мин. |
|  |  |

**План-конспект урока № 55 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: совершенствование техники опорного прыжка. **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: выполнять связку акробатических упражнений; опорный прыжок ноги врозь; лазание по канату. **Место проведения:** спортивный зал. **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** гимнастический инвентарь и оборудование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Медленный бег.  Упражнения в разомкнутом строю. | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 2 мин | повороты, перестроения |
| 2 мин 7 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Акробатика (ю и д) | 8 мин. | ю-длинный кувырок вперед-стойка |
|  |  | на руках- кувырок назад(через |
|  |  | стойку на руках-переворот боком |
|  |  | д- О.С - шаг- кувырок вперед- |
|  |  | стойка на лопатках- перекат в упор |
|  |  | присев- равновесие |
|  |  |  |
| 2 Лазание по канату: |  |  |
| - без помощи ног (юноши) |  |  |
| - в два приема (девушки) |  |  |
|  |  |  |
| 3 Опорный прыжок: | 8 мин. | со сменой мест занятий: |
| - ноги врозь через коня в длину (юноши) |  | ю- акробатика-перекладина- |
| - прыжок углом с косого разбега (девушки) |  | опорный прыжок |
|  |  | д- опорный прыжок-акробатика- |
|  |  | брусья |
|  |  |  |
| 4 Полоса препятствий | 6 мин. | поточно |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | обеспечивать страховку |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Прыжки через скакалку – 6 мин. |
|  |  |

**План-конспект урока № 56 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: лазание по канату в два приема (девушки), без помощи ног (юноши). **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: выполнение упражнений на развитие гибкости; кувырки вперед и назад; упражнения в висах упорах и равновесиях; лазание по канату в 3 приема. **Место проведения:** спортивный зал. **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** гимнастический инвентарь и оборудование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Медленный бег.  Упражнения в движении. | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 2 мин | повороты, перестроения |
| 2 мин 7 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Акробатика (ю и д) | 8 мин. | ю-длинный кувырок вперед-стойка |
|  |  | на руках- кувырок назад(через |
|  |  | стойку на руках-переворот боком |
|  |  | д- О.С - шаг- кувырок вперед- |
|  |  | стойка на лопатках- перекат в упор |
|  |  | присев- равновесие |
|  |  |  |
| 2 Лазание по канату: |  |  |
| - без помощи ног (юноши) |  |  |
| - в два приема (девушки) |  |  |
|  |  |  |
| 3 Опорный прыжок: | 8 мин. | со сменой мест занятий: |
| - ноги врозь через коня в длину (юноши) |  | ю- акробатика-перекладина- |
| - прыжок углом с косого разбега (девушки) |  | опорный прыжок |
|  |  | д- опорный прыжок-акробатика- |
|  |  | брусья |
|  |  |  |
| 4 Полоса препятствий | 6 мин. | поточно |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Прыжки через скакалку – 6 мин. |
|  |  |

**План-конспект урока № 57 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: лазание по канату в два приема (девушки), без помощи ног (юноши). **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: выполнение упражнений на развитие гибкости; кувырки вперед и назад; упражнения в висах упорах и равновесиях; лазание по канату в 3 приема. **Место проведения:** спортивный зал. **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** гимнастический инвентарь и оборудование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Медленный бег.  Упражнения в движении. | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 2 мин | повороты, перестроения |
| 2 мин 7 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Акробатика (ю и д) | 8 мин. | ю-длинный кувырок вперед-стойка |
|  |  | на руках- кувырок назад(через |
|  |  | стойку на руках-переворот боком |
|  |  | д- О.С - шаг- кувырок вперед- |
|  |  | стойка на лопатках- перекат в упор |
|  |  | присев- равновесие |
|  |  |  |
| 2 Лазание по канату: |  |  |
| - без помощи ног (юноши) |  |  |
| - в два приема (девушки) |  |  |
|  |  |  |
| 3 Опорный прыжок: | 8 мин. | со сменой мест занятий: |
| - ноги врозь через коня в длину (юноши) |  | ю- акробатика-перекладина- |
| - прыжок углом с косого разбега (девушки) |  | опорный прыжок |
|  |  | д- опорный прыжок-акробатика- |
|  |  | брусья |
|  |  |  |
| 4 Полоса препятствий | 6 мин. | поточно |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Прыжки через скакалку – 6 мин. |
|  |  |

**План-конспект урока № 58 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: лазание по канату в два приема (девушки), без помощи ног (юноши). **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: выполнение упражнений на развитие гибкости; кувырки вперед и назад; упражнения в висах упорах и равновесиях; лазание по канату в 3 приема. **Место проведения:** спортивный зал. **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** гимнастический инвентарь и оборудование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Медленный бег.  Упражнения в движении. | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 2 мин | повороты, перестроения |
| 2 мин 7 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Акробатика (ю и д) | 8 мин. | ю-длинный кувырок вперед-стойка |
|  |  | на руках- кувырок назад(через |
|  |  | стойку на руках-переворот боком |
|  |  | д- О.С - шаг- кувырок вперед- |
|  |  | стойка на лопатках- перекат в упор |
|  |  | присев- равновесие |
|  |  |  |
| 2 Лазание по канату: |  |  |
| - без помощи ног (юноши) |  |  |
| - в два приема (девушки) |  |  |
|  |  |  |
| 3 Опорный прыжок: | 8 мин. | со сменой мест занятий: |
| - ноги врозь через коня в длину (юноши) |  | ю- акробатика-перекладина- |
| - прыжок углом с косого разбега (девушки) |  | опорный прыжок |
|  |  | д- опорный прыжок-акробатика- |
|  |  | брусья |
|  |  |  |
| 4 Полоса препятствий | 6 мин. | поточно |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Прыжки через скакалку – 6 мин. |
|  |  |

**План-конспект урока № 59 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: лазание по канату в два приема (девушки), без помощи ног (юноши). **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: выполнение упражнений на развитие гибкости; кувырки вперед и назад; упражнения в висах упорах и равновесиях; лазание по канату в 3 приема. **Место проведения:** спортивный зал. **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** гимнастический инвентарь и оборудование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Медленный бег.  Упражнения в движении. | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 2 мин | повороты, перестроения |
| 2 мин 7 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Акробатика (ю и д) | 8 мин. | ю-длинный кувырок вперед-стойка |
|  |  | на руках- кувырок назад(через |
|  |  | стойку на руках-переворот боком |
|  |  | д- О.С - шаг- кувырок вперед- |
|  |  | стойка на лопатках- перекат в упор |
|  |  | присев- равновесие |
|  |  |  |
| 2 Лазание по канату: |  |  |
| - без помощи ног (юноши) |  |  |
| - в два приема (девушки) |  |  |
|  |  |  |
| 3 Опорный прыжок: | 8 мин. | со сменой мест занятий: |
| - ноги врозь через коня в длину (юноши) |  | ю- акробатика-перекладина- |
| - прыжок углом с косого разбега (девушки) |  | опорный прыжок |
|  |  | д- опорный прыжок-акробатика- |
|  |  | брусья |
|  |  |  |
| 4 Полоса препятствий | 6 мин. | поточно |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Прыжки через скакалку – 6 мин. |
|  |  |

**План-конспект урока № 60 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: прием учебного норматива по разделам программы. **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: выполнение упражнений на развитие гибкости; кувырки вперед и назад; упражнения в висах упорах и равновесиях; лазание по канату в 3 приема. **Место проведения:** спортивный зал. **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** гимнастический инвентарь и оборудование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Медленный бег.  Упражнения на развитие гибкости. | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 2 мин | повороты, перестроения |
| 2 мин 7 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Лазание по канату – У.Н. | 6 мин. | обеспечивать страховку |
|  |  |  |
| 2 Опорный прыжок – У.Н. | 6 мин. | выполнивший прыжок - остается |
|  | У.Н. | на подстраховке |
|  |  |  |
| 3 Упражнения на гимнастических снарядах | 8 мин. |  |
| - брусьях - У.Н. |  |  |
| - перекладине - У.Н. |  |  |
|  |  |  |
| 4 Акробатика - У.Н. | 10 мин. |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Прыжки через скакалку – 6 мин. |
|  |  |

**План-конспект урока № 61 класс: \_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: комбинация элементов ритмической гимнастики. **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: ритмическая гимнастика; единоборства: самостраховка; борьба стоя. **Место проведения:** спортивный зал. **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** гимнастический инвентарь и оборудование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Медленный бег.  Упражнения в разомкнутом строю. | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 2 мин | повороты, перестроения |
| 2 мин 7 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | Девушки: |  |  |
| 1 Составление и выполнение мини-комплекса | 17 мин. | - конкретизировать содержание |
| ритмической гимнастики |  | основной части |
|  |  | - последовательность упражнений |
|  |  | - подбор темпа музыки (от 90 до |
|  |  | 170 ритмических акцентов) |
|  |  |  |
| 2 Комплекс упражнений на развитие гибкости | 7 мин. | стоя, сидя |
|  |  |  |
| 3 Прыжки через скакалку | 6 мин. |  |
| Юноши: |  |  |
| 1 Приемы самостраховки: | 10 мин. |  |
| - падение набок и перекаты |  |  |
| - кувырок вперед с перекатом по руке и плечу |  |  |
| - падение на спину с перекатом |  |  |
|  |  |  |
| 2 Приемы борьбы стоя: | 20 мин. | в парах |
| - защита от удара рукой |  |  |
| - защита от удара ножом |  |  |
| - передняя подсечка |  |  |
| - бросок через бедро |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Прыжки через скакалку – 6 мин. |
|  |  |

**План-конспект урока № 62 класс: \_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: комплекс ритмической гимнастики; элементы единоборств. **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: комплекс упражнений ритмической гимнастики; элементы единоборств. **Место проведения:** спортивный зал. **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** гимнастический инвентарь и оборудование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Медленный бег.  Упражнения на развитие гибкости. | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 2 мин | повороты, перестроения |
| 2 мин 7 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | Девушки: |  |  |
| 1 Составление и выполнение мини-комплекса | 17 мин. | - конкретизировать содержание |
| ритмической гимнастики |  | основной части |
|  |  | - последовательность упражнений |
|  |  | - подбор темпа музыки (от 90 до |
|  |  | 170 ритмических акцентов) |
|  |  |  |
| 2 Комплекс упражнений на развитие гибкости | 7 мин. | стоя, сидя |
|  |  |  |
| 3 Прыжки через скакалку | 6 мин. |  |
| Юноши: |  |  |
| 1 Элементы борьбы стоя: | 15 мин. |  |
| - блоки, заслоны |  |  |
| - передняя подножка |  |  |
| - задняя подножка |  |  |
|  |  |  |
| 2 Приемы борьбы лежа: | 15 мин. | в парах |
| - защита от удара рукой |  |  |
| - защита от удара ножом |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Прыжки через скакалку – 6 мин. |
|  |  |

**План-конспект урока № 63 класс: \_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: комплекс ритмической гимнастики; элементы единоборств. **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: комплекс упражнений ритмической гимнастики; элементы единоборств. **Место проведения:** спортивный зал. **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** гимнастический инвентарь и оборудование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Медленный бег.  Упражнения на развитие гибкости. | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 2 мин | повороты, перестроения |
| 2 мин 7 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | Девушки: |  |  |
| 1 Составление и выполнение мини-комплекса | 17 мин. | - конкретизировать содержание |
| ритмической гимнастики |  | основной части |
|  |  | - последовательность упражнений |
|  |  | - логическая связь движений |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 2 Комплекс упражнений на развитие гибкости | 7 мин. | стоя, сидя, лежа |
|  |  |  |
| 3 Прыжки через скакалку | 6 мин. |  |
| Юноши: |  |  |
| 1 Элементы борьбы стоя и лежа: | 12 мин. |  |
| - бросок через бедро |  |  |
| - передняя подножка |  |  |
| - задняя подножка |  |  |
| - переворачивания с захватом шеи, туловища |  |  |
|  |  |  |
| 2 Приемы самостраховки: | 12 мин. |  |
| - падение набок и перекаты |  |  |
| - кувырок вперед с перекатом по руке и плечу |  |  |
| - падение на спину с перекатом |  |  |
|  |  |  |
| 3 Упражнения на развитие силовых качеств | 6 мин. | сгибание рук в упоре лежа, |
|  |  | подтягивания, поднимания |
|  |  | туловища |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Прыжки через скакалку – 6 мин. |
|  |  |

**План-конспект урока № 64 класс: \_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: комплекс ритмической гимнастики; элементы единоборств. **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: комплекс упражнений ритмической гимнастики; элементы единоборств. **Место проведения:** спортивный зал. **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** гимнастический инвентарь и оборудование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Медленный бег.  Упражнения на развитие гибкости. | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 2 мин | повороты, перестроения |
| 2 мин 7 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | Девушки: |  |  |
| 1 Составить комплекс спортивной аэробики | 17 мин. | - конкретизировать содержание |
|  |  | основной части |
|  |  | - последовательность упражнений |
|  |  | - логическая связь движений |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 2 Упражнения на развитие гибкости | 7 мин. | стоя, сидя, лежа |
|  |  |  |
| 3 Прыжки через скакалку | 6 мин. |  |
|  |  |  |
| Юноши: |  |  |
| 1 Элементы борьбы стоя, лежа и в партере: | 18 мин. |  |
| - бросок через бедро |  |  |
| - передняя подножка |  |  |
| - задняя подножка |  |  |
| - переворачивания с захватом шеи, туловища |  |  |
| - переворачивания с захватом на рычаг |  |  |
|  |  |  |
| 2 Упражнения на развитие силовых качеств | 7 мин. | сгибание рук в упоре лежа, |
|  |  | подтягивания, поднимания |
|  |  | туловища |
|  |  |  |
| 3 Прыжки через скакалку | 5 мин. |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Прыжки через скакалку – 6 мин. |
|  |  |

**План-конспект урока № 65 класс: \_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: комплекс ритмической гимнастики; элементы единоборств. **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: комплекс упражнений ритмической гимнастики; элементы единоборств. **Место проведения:** спортивный зал. **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** гимнастический инвентарь и оборудование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Медленный бег.  Упражнения на развитие гибкости. | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 2 мин | повороты, перестроения |
| 2 мин 7 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | Девушки: |  |  |
| 1 Выполнять комплекс ритмической | 17 мин. | - под музыкальное сопровождение |
| гимнастики |  | - последовательность упражнений |
|  |  | - логическая связь движений |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 2 Упражнения на развитие гибкости | 7 мин. | стоя, сидя, лежа |
|  |  |  |
| 3 Прыжки через скакалку | 6 мин. |  |
|  |  |  |
| Юноши: |  |  |
| 1 Элементы борьбы стоя, лежа и в партере: | 20 мин. |  |
| - бросок через бедро |  |  |
| - передняя подножка |  |  |
| - задняя подножка |  |  |
| - переворачивания с захватом шеи, туловища |  |  |
| - переворачивания с захватом на рычаг |  |  |
|  |  |  |
| 2 Упражнения на развитие силовых качеств | 6 мин. | сгибание рук в упоре лежа, |
|  |  | подтягивания, поднимания |
|  |  | туловища |
|  |  |  |
| 3 Прыжки через скакалку | 4 мин. |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Прыжки через скакалку – 6 мин. |
|  |  |

**План-конспект урока № 66 класс: \_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: комбинация элементов ритмической гимнастики – У.Н; элементы единоборств – У.Н. **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: ритмическая гимнастика; единоборства: самостраховка; борьба в различных вариантах – У.Н. **Место проведения:** спортивный зал. **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** гимнастический инвентарь и оборудование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Медленный бег.  Упражнения в разомкнутом строю. | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 2 мин | повороты, перестроения |
| 2 мин 7 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | Девушки: | 30 мин. |  |
| 1 Выполнение комплекса ритмической |  | конкретизировать основную часть |
| гимнастики |  | последовательность упражнений |
|  |  | темп и соответствие музыки |
|  |  |  |
| 2 Комплекс упражнений на развитие гибкости |  | стоя, сидя |
|  |  |  |
| 3 Прыжки через скакалку |  |  |
| Юноши: | 30 мин. |  |
| 1 Приемы самостраховки: |  | уметь выполнять |
| - падение набок и перекаты |  |  |
| - кувырок вперед с перекатом по руке и плечу |  |  |
| - падение на спину с перекатом |  |  |
|  |  |  |
| 2 Приемы борьбы стоя, лежа, в партере: |  | в парах |
| - защита от удара рукой, блоки, заслоны |  |  |
| - защита от удара ножом |  |  |
| - передняя (задняя) подсечка |  |  |
| - бросок через бедро |  |  |
| - переворачивания |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Прыжки через скакалку – 6 мин. |
|  |  |

**План-конспект урока № 67 класс: \_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: безопасность занятий на уроках по баскетболу. **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: инструктаж по безопасности занятий на уроках по баскетболу; правила игры и организации соревнований. **Место проведения:** спортивный зал **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** мячи баскетбольные-20шт, стойки для обводок-15 шт.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  25минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока.  Строевая подготовка.  Инструктаж по безопасности занятий на уроках по баскетболу; основные правила игры в баскетбол и стрит-бол; как организовать и провести турнир по стрит-болу. | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 22 мин. |  |
| **Основная часть:**  17 минут. | 1 ОРУ в движении | 5 мин. | упражнения в движении с мячами |
|  |  |  |
| 2 Ведения, обводки, проход под кольцо | 6 мин. | с обводкой стоек |
|  |  |  |
| 3 Игра «Салки» с ведением | 6 мин. | с обводкой |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Знать инструктаж по Т.Б. |
|  |  |

**План-конспект урока № 68 класс: \_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: индивидуальные действия игроков – дриблинг, обводки, броски. **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: дриблинг; обводки игроков; ведения с проходом под кольцо; игра по правилам стрит-бола. **Место проведения:** спортивный зал. **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** мячи б/больные –20шт, стойки для обводок-14шт, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в движении (спец упражнения баскетболиста). | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 3 мин. 6 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Индивидуальные действия игроков, с обвод | 6 мин. | каждый со своим мячом |
| кой (дриблинг) 1х1 |  | с обводкой туловища, ног |
|  |  |  |
| 2 Ведения, обводки стоек, бросок в кольцо | 8 мин. | две команды одновременно |
| после двух шагов и остановки прыжком |  |  |
|  |  |  |
| 3 Броски в кольцо со средней дистанции | 7 мин. | в парах, по 3 броска с заданных |
|  |  | точек (вести счет забитым мячам) |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 4 Игра по правилам стрит-бола | 9 мин. | смена команд после забитого мяча |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Выполнение обманных движений |
|  | на броске и передаче |

**План-конспект урока № 69 класс: \_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: индивидуальные действия игроков – дриблинг, обводки, броски. **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: дриблинг; обводки игроков; ведения с проходом под кольцо; игра по правилам стрит-бола. **Место проведения:** спортивный зал. **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** мячи б/больные –20шт, стойки для обводок-14шт, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в движении (спец упражнения баскетболиста). | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 3 мин. 6 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Индивидуальные действия игроков, с обвод | 7 мин. | каждый со своим мячом |
| кой (дриблинг) |  | с обводкой туловища, ног |
|  |  |  |
| 2 Ведения, обводки стоек, бросок в кольцо | 7 мин. | две команды одновременно выпол |
| после двух шагов и остановки прыжком (с за |  | няют упражнение |
| данных точек) |  |  |
|  |  |  |
| 3 Выполнение бросков со средней дистанции |  | учитывать количество забитых |
| - упражнение 5 стульев |  |  |
|  |  |  |
| 4 Игра по правилам стрит-бола с применени- | 7 мин. | до двух забитых |
| ем зонной защиты в игре |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Дриблинг |
|  |  |

**План-конспект урока № 70 класс: \_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: упражнения с обводкой в быстром прорыве. **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: дриблинг; обводки игроков; ведения с проходом под кольцо; броски в кольцо со средней дистанции. **Место проведения:** спортивный зал. **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** мячи б/больные –20шт, стойки для обводок-14шт, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в движении (спец упражнения баскетболиста). | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 3 мин. 6 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Индивидуальные действия игроков с мячами | 5 мин. | на месте и в движении: обводка |
|  |  | ног, туловища; разножка; переводы |
|  |  | мяча; остановки и ускорения |
|  |  |  |
| 2 «Салки» с мячами 1х1 | 7 мин. | используя 3 стойки, как заслон - |
|  |  | ловить по очереди |
|  |  |  |
| 3 Игра в парах с обводкой | 8 мин. | 3 стойки – заслон; по сигналу - |
|  |  | быстрый прорыв под кольцо |
|  |  |  |
| 4 Игра по правилам стрит-бола | 10 мин. | 3х3, с выбыванием |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Дриблинг |
|  |  |

**План-конспект урока № 71 класс: \_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: совершенствование техники ведения и обводки. **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: дриблинг; упражнения в быстром прорыве; броски в кольцо со средней дистанции. **Место проведения:** спортивный зал. **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** мячи б/больные –20шт, стойки для обводок-14шт, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в движении (спец упражнения баскетболиста). | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 3 мин. 6 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Индивидуальные действия игроков с мячами | 5 мин. | на месте и в движении: обводка |
|  |  | ног, туловища; разножка; переводы |
|  |  | мяча; остановки и ускорения |
|  |  |  |
| 2 «Салки» с мячами 1х1 | 7 мин. | используя 3 стойки, как заслон |
|  |  | ловить по очереди |
|  |  |  |
| 3 Игра в парах с обводкой | 8 мин. | 3 стойки – заслон; по сигналу - |
|  |  | быстрый прорыв под кольцо |
|  |  |  |
| 4 Выполнение бросков со средней дистанции | 10 мин. | учитывать количество забитых |
| - упражнение 5 стульев |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Дриблинг |
|  |  |

**План-конспект урока № 72 класс: \_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: закрепление навыков в обводке соперника; техника броска в кольцо. **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: дриблинг; обводки игроков; ведения с проходом под кольцо; броски в кольцо со средней дистанции; игра по правилам стрит-бола. **Место проведения:** спортивный зал. **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** мячи б/больные –20шт, стойки для обводок-14шт, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в движении (спец упражнения баскетболиста). | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 3 мин. 6 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Индивидуальные действия игроков с мячами | 5 мин. | на месте и в движении: обводка |
|  |  | ног, туловища; разножка; переводы |
|  |  | мяча; остановки и ускорения |
|  |  |  |
| 2 «Салки» с мячами 1х1 | 7 мин. | используя 3 стойки, как заслон - |
|  |  | ловить по очереди |
|  |  |  |
| 3 Игра в парах с обводкой | 8 мин. | 3 стойки – заслон; по сигналу - |
|  |  | быстрый прорыв под кольцо |
|  |  |  |
| 4 Игра по правилам стрит-бола | 10 мин. | 3х3, с выбыванием |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Прыжки через скакалку – 6 мин. |
|  |  |

**План-конспект урока № 73 класс: \_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: техника обманных движении на обводке и броске. **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: дриблинг; обводки игроков; ведения с проходом под кольцо; броски в кольцо со средней дистанции; игра по правилам стрит-бола. **Место проведения:** спортивный зал. **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** мячи б/больные –20шт, стойки для обводок-14шт, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в движении (спец упражнения баскетболиста). | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 3 мин. 6 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Индивидуальные действия игроков с мячами | 5 мин. | на месте и в движении: обводка |
|  |  | ног, туловища; разножка; переводы |
|  |  | мяча; остановки и ускорения |
|  |  |  |
| 2 «Салки» с мячами 1х1 | 6 мин. | используя 3 стойки, как заслон - |
|  |  |  |
| 3 Упражнения с обманными движениями: | 10 мин. | в тройках |
| - на броске |  |  |
| - на обводке |  |  |
| - на передаче |  |  |
| С постановкой заслона |  |  |
| - на обводке |  | используя заслон наведением и на |
| - на броске |  | проходе |
|  |  |  |
| 4 Учебная игра в стрит-бол | 9 мин. | 3х3, с выбыванием |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Обманные движения |
|  |  |

**План-конспект урока № 74 класс: \_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: дриблинг; перехваты мяча на передаче, обводке. **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: дриблинг; выполнение обманных движений на обводке, имитации передачи, и на броске. **Место проведения:** спортивный зал **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** мячи б/больные –20шт, стойки для обводок-14шт,

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в движении (спец упражнения баскетболиста). | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 3 мин. 6 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Индивидуальные действия игроков с мячами | 5 мин. | на месте и в движении: обводка |
|  |  | ног, туловища; разножка; переводы |
|  |  | мяча; остановки и ускорения |
|  |  |  |
| 2 «Салки» с мячами 1х1 | 6 мин. | используя 3 стойки, как заслон - |
|  |  |  |
| 3 Упражнения с обманными движениями: | 10 мин. | в тройках |
| - на броске |  |  |
| - на обводке |  |  |
| - на передаче |  |  |
| 4 С постановкой заслона: |  |  |
| - на обводке |  | используя заслон наведением и на |
| - на броске |  | проходе |
|  |  |  |
| 5 Учебная игра в стрит-бол | 9 мин. | 3х3, с выбыванием |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | в медленном темпе. |
| 1 мин | на успокоение дыхания |
| 1 мин | отработка техники броска |
|  |  |

**План-конспект урока № 75 класс: \_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: учебный норматив в выполнении элементов техники игры в баскетбол. **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: дриблинг; обводки игроков; ведения с проходом под кольцо; броски в кольцо со средней дистанции; тактика игры в обороне. **Место проведения:** спортивный зал. **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** мячи б/больные –20шт, стойки для обводок-14шт, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в движении (спец упражнения баскетболиста). | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 3 мин. 6 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Индивидуальные действия игроков, с обвод | 6 мин. | каждый со своим мячом |
| кой (дриблинг) | У.Н. | с обводкой туловища, ног |
|  |  |  |
| 2 Ведения с изменением направления движе- | 8 мин. | две команды одновременно выпол- |
| ния, обводкой, двумя шагами и броском | У.Н. | няют упражнение |
| - остановкой прыжком |  |  |
|  |  |  |
| 3 Броски в кольцо со средней дистанции | 7 мин. | В парах, по 3 броска с заданных |
|  | У.Н. | точек |
|  |  |  |
| 4 Игра по правилам стрит-бола | 9 мин. | смена после забитого мяча |
| - защитные действия игроков | У.Н. | персональная опека игрока |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Отрабатывать технику броска |
|  |  |

**План-конспект урока № 76 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: учебный норматив по разделам программы. **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: оценивание технических действий с мячами: ведения **Место проведения:** спортивный зал. **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** мячи б/больные –20шт, стойки для обводок-14шт, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в движении (спец упражнения баскетболиста). | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 2 мин. 7 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Основные технические действия игры | 30 мин. | выполнение упражнений индивиду |
| баскетбол: |  | ально, в парах, в тройках |
| - ведения |  | с изменением направления |
| - обводки |  | вышагивание, повороты, переводы |
| - передачи |  | изученными способами |
| -броски в кольцо после ведения |  | одним из изученных способов |
| - дриблинг |  | на месте и в движении |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Скоростно-силовые способности |
|  |  |

**План-конспект урока № 77 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: учебный норматив по разделам программы: умение вести игровые действия. **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: штрафной бросок; оценивание умения вести игровые действия.. **Место проведения:** спортивный зал. **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** мячи б/больные –20шт, стойки для обводок-14шт, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в движении (спец упражнения баскетболиста). | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 3 мин. 6 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Штрафной бросок изученным способом | 14 мин. | оценивать технику броска |
|  |  | количество попаданий |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 2 Учебная игра по правилам баскетбола 5х5 | 16 мин. | оценивать умения вести игровые |
|  |  | действия; тактику игры в обороне |
|  |  | и нападении |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Выполнять наклоны сидя и стоя |
|  |  |

**План-конспект урока № 78 класс: 11 дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: резервный урок по разделу баскетбол. **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: индивидуальные действия с мячами; броски в кольцо после ведения; учебная игра по правилам стрит-бола. **Место проведения:** спортивный зал. **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** мячи б/больные –20шт, стойки для обводок-14шт, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в движении (спец упражнения баскетболиста). | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 3 мин. 6 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Индивидуальные действия игроков, с обвод | 6 мин. | каждый со своим мячом |
| кой (дриблинг) |  | с обводкой туловища, ног |
|  |  |  |
| 2 Двойной шаг и бросок в кольцо после веде- | 7 мин | двумя колоннами, со сменой мест |
| ния |  |  |
|  |  |  |
| 3 Остановка шагом (прыжком) и бросок со | 7 мин. | двумя колоннами, со сменой мест |
| средней дистанции |  |  |
|  |  |  |
| 4 Учебная игра 3х3 по правилам стрит-бола | 10 мин. | с выбыванием (до забитого гола) |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Прыжки через скакалку 7 минут |
|  |  |

**План-конспект урока № 79 класс: \_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: техника безопасности занятий на уроках волейбола. **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: инструктаж по безопасности занятий на уроках волейбола; правила игры и организации соревнований. **Место проведения:** спортивный зал **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** мячи волейбольные 12шт, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  22минут. | 1 Построение, рапорт, приветствие. 2 Объяснение задач урока.  3 Строевая подготовка.  Инструктаж по безопасности занятий на уроках по баскетболу; основные правила игры в волейбол; Российский волейбол. | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 19 мин. |  |
| **Основная часть:**  20 минут. | 1 ОРУ в движении | 7 мин. | упражнения в движении |
|  |  |  |
| 2 Передачи и прием мяча в парах | 8 мин. | в парах |
| - верхняя передача |  |  |
| - нижняя передача |  |  |
|  |  |  |
| 3 Перемещения игроков по площадке | 5 мин. | поточно |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Знать инструктаж по Т.Б. |
|  |  |

**План-конспект урока № 80 класс: \_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: падение- перекат на спину при приеме мяча сверху двумя руками. **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: передачи мяча в парах; падение-перекат на спину; нападающий удар; учебная игра по правилам пионербола. **Место проведения:** спортивный зал. **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** мячи б/больные –20шт, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в движении (спец упражнения волейболиста). | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 3 мин. 6 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Передача верхняя и нижняя: | 10 мин. | индивидуально; у стены; в парах |
| - передача и прием мяча 2 руками сверху; |  | над собой; вперед; назад; в прыжке |
| - двумя руками снизу |  |  |
| - то же, через сетку в парах |  |  |
| - с падением-перекатом на спину |  |  |
|  |  |  |
| 2 Нападающий удар: | 10 мин. |  |
| - у стены |  | 4-5 м. расстояния |
| - в парах |  | 4 м. расстояния |
| - через сетку |  | после наброса и передачи |
|  |  |  |
| 3 Верхняя прямая подача: | 10 мин. |  |
| - в стенку с 7-9 м. |  |  |
| - через сетку с 7-9 м. |  | парами - подача, прием |
| - через сетку в правую (левую) часть пл-дки |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Верхняя передача |

**План-конспект урока № 81 класс: \_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: падение- перекат на спину при приеме мяча сверху двумя руками. **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: передачи мяча в парах; падение-перекат на спину; нападающий удар; учебная игра по правилам пионербола. **Место проведения:** спортивный зал. **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** мячи б/больные –20шт, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в движении (спец упражнения волейболиста). | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 3 мин. 6 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Передача верхняя и нижняя: | 10 мин. | индивидуально; у стены; в парах |
| - передача и прием мяча 2 руками сверху; |  | над собой; вперед; назад; в прыжке |
| - двумя руками снизу |  |  |
| - то же, через сетку в парах |  |  |
| - с падением-перекатом на спину |  |  |
| - с падением и перекатом в сторону на бедро |  |  |
|  |  |  |
| 2 Нападающий удар: | 10 мин. |  |
| - у стены |  | 4-5 м. расстояния |
| - в парах |  | 4 м. расстояния |
| - через сетку |  | после наброса и передачи |
|  |  |  |
| 3 Верхняя прямая подача: | 10 мин. |  |
| - в стенку с 7-9 м. |  |  |
| - через сетку с 7-9 м. |  | парами - подача, прием |
| - через сетку в правую (левую) часть пл-дки |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Верхняя передача |

**хх План-конспект урока № 82 класс: \_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: нападающий удар в игре через сетку. **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: передачи мяча в парах; нападающий удар; верхняя прямая подача. **Место проведения:** спортивный зал. **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** мячи б/больные –20шт, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в движении (спец упражнения волейболиста). | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 3 мин. 6 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Передача верхняя и нижняя: | 10 мин. | индивидуально; у стены; в парах |
| - передача и прием мяча 2 руками сверху; |  | над собой; вперед; назад; в прыжке |
| - двумя руками снизу |  |  |
| - то же, через сетку в парах |  |  |
| - с падением-перекатом на спину |  |  |
| - с падением и перекатом в сторону на бедро |  |  |
|  |  |  |
| 2 Верхняя прямая подача: | 10 мин. |  |
| - в стенку с 7-9 м. |  |  |
| - через сетку с 7-9 м. |  | парами - подача, прием |
| - через сетку в правую (левую) часть пл-дки |  |  |
|  |  |  |
| 2 Нападающий удар: | 10 мин. |  |
| - у стены |  | 4-5 м. расстояния |
| - в парах |  | 4 м. расстояния |
| - через сетку |  | после наброса и передачи |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Верхняя передача |

**План-конспект урока № 83 класс: \_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: перемещения игроков на площадке, после потери мяча. **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: игра парами через сетку; перемещения игроков; нападающий удар и индивидуальный блок.; учебная игра. **Место проведения:** спортивный зал. **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** мячи б/больные –20шт, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в движении (спец упражнения волейболиста). | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 3 мин. 6 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Игра парами: | 7 мин. |  |
| - сбоку площадки |  | со сменой мест занятий по сигналу |
| - через сетку |  |  |
|  |  |  |
| 2 Перемещения игроков по площадке во время | 7 мин. | 6х6, с переходом по номерам |
| игры, при потере мяча соперником |  |  |
|  |  |  |
| 3 Нападающий удар и индивидуальный блок | 8 мин. | 2х2, со сменой нападения и блока |
|  |  |  |
| 4 Учебная игра в волейбол | 8 мин. | 6х6. С перемещением игроков по |
|  |  | номерам |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Верхняя передача |

**План-конспект урока № 84 класс: \_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: индивидуальная блокировка нападающего удара. **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: игра парами через сетку; перемещения игроков; нападающий удар и индивидуальный блок; учебная игра. **Место проведения:** спортивный зал. **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** мячи б/больные –20шт, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в движении (спец упражнения волейболиста). | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 3 мин. 6 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Игра парами: | 7 мин. |  |
| - сбоку площадки |  | со сменой мест занятий по сигналу |
| - через сетку |  |  |
|  |  |  |
| 2 Перемещения игроков по площадке во время | 7 мин. | 6х6, с переходом по номерам |
| игры, при потере мяча соперником |  |  |
|  |  |  |
| 3 Прямой нападающий удар | 10 мин. | обучение |
| - с 2-3 шагов разбега (в парах на площадке) |  | руки отводятся назад |
| - подбросить мяч и с 2-3 шагов ударить |  | индивидуально у стены (в прыжке) |
| - через сетку |  |  |
|  |  |  |
| 4 Учебная игра в волейбол | 8 мин. | 6х6. С перемещением игроков по |
|  |  | номерам |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На восстановление дыхания |
| 1 мин | Перекаты на спину |

**План-конспект урока № 85 класс: \_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: техника передач и приема мяча через сетку. **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: передачи мяча (верхняя и нижняя) в парах; обучение нижней подачи мяча и прием подачи; учебная игра. **Место проведения:** спортивный зал. **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** мячи б/больные –20шт, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в движении (спец упражнения волейболиста). | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 3 мин. 6 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Передача верхняя и нижняя в парах | 10 мин. | в парах |
| - передача и прием мяча 2 руками сверху; |  |  |
| - двумя руками снизу |  |  |
| - то же с перекатом на спину и в сторону |  |  |
|  |  |  |
| 2 Прямой нападающий удар | 10 мин. | обучение |
| - с 2-3 шагов разбега (в парах на площадке) |  | руки отводятся назад |
| - подбросить мяч и с 2-3 шагов ударить |  | в прыжке через сетку |
| - после передачи и с блокировкой удара |  | 2х2, с переменной атакой и блоком |
|  |  |  |
| 3 Учебная игра | 10 мин. | 6х6 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На восстановление дыхания |
| 1 мин | Перекаты на спину |

**План-конспект урока № 86 класс: \_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урок**: У.Н. в выполнении основных элементов игры. **Цель урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств. **Задачи урока**: передачи мяча в парах; подача мяча и прием подачи; перемещения без мяча; перекаты; нападающий удар; учебная игра по правилам волейбола. **Место проведения:** спортивный зал. **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** мячи б/больные –20шт, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минут. | Построение, рапорт, приветствие. Объяснение задач урока. Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в движении (спец упражнения волейболиста). | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 3 мин. 6 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Передачи и прием мяча в парах | У.Н. |  |
| - перекат на спину при приеме сверху | 7 мин. |  |
| - прием одной и перекат на бедро-спину |  |  |
|  |  |  |
| 2 Выполнение прямой верхней и боковой | У.Н. | выполнять группами |
| подачи мяча | 7 мин. |  |
|  |  |  |
| 3 Выполнение нападающего удара и | У.Н. | 2х2 |
| индивидуальной блокировки | 8 мин. |  |
|  |  |  |
| 4 Перемещения по площадке во время ведения | У.Н. |  |
| игровых действий | 8 мин. |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Прыжки через скакалку – 7 мин. |

**План-конспект урока № 87 класс: \_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урока:** безопасность занятий на уроках л/атлетикой; олимпийское движение в России. **Цели урока:** оздоровление и укрепление организма учащихся посредством занятий легкой атлетикой  **Задачи урока** : выполнять комплекс специальных беговых упражнений; развитие основных двигательных качеств в эстафетах. **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  22 минуты. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка.  Инструктаж по безопасности занятий на уроках по теме л/атлетика.  Олимпийское движение. | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 19 мин |  |
| **Основная часть:**  20 минут. | 1 Бег в медленном темпе | 600м. | «медленно, строем» |
|  |  |  |
| 2 Специальные беговые упражнения: | 6 мин. |  |
| - бег с высоким подниманием бедра | 2 раза | по 15 метров |
| - бег с захлестыванием голени назад | 2 раза | по 15 метров |
| - прыжки на правой (левой) | 2 раза | по 35 метров |
| - многоскоки | 2 раза | по 20 метров |
| - ускорения | 3 раза | 25м, 20м, 12м. |
|  |  |  |
| 3 Эстафеты | 7 мин. | - бег (10м.)- прыжки через |
|  |  | скакалку (10 раз)-лабиринт- бег |
|  |  | (20м.)- прыжки на правой(20м.)- |
|  |  | лабиринт – бег – скакалка - финиш |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Прыжки через скакалку-6 мин |

**План-конспект урока № 88 класс: \_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урока:** повторный бег на короткие дистанции с низкого старта – закрепление навыков; совершенствование техники метания мяча.  **Цели урока:** овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий легкой атлетикой  **Задачи урока** : повторный бег на короткие дистанции с низкого старта; формирование навыков техники в метании мяча с трех шагов разбега; развитие основных двигательных качеств; . **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** скакалки -20шт, мячи для метания -20-26шт, секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  3 минуты. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка. | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
|  |  |
| **Основная часть:**   1. минут. | 1 Бег в медленном темпе | 800м. | «медленно, строем» |
| 2 Комплекс прыжковых упражнений: | 10 мин. |  |
| - прыжки через скакалку | -6 мин. |  |
| - напрыгивания на бордюр | 2 раза | лицом вперед |
|  | 2 раза | правым, (левым) боком |
| 3 Специальные беговые упражнения: | 8 мин. |  |
| - бег с захлестыванием голени назад. | 2 раза | по 15-18 метров |
| - с высоким подниманием бедра. | 2 раза | по 15-18 метров |
| - прыжки на правой (левой) | 2раза | по 30 метров. |
| - ускорения | 3 раза | по 25м; 18м; 12м. |
| - повторный бег с низкого старта | 3 х 20м. |  |
|  |  |  |
| 4 Метание мяча. | 8 мин. | в парах (по два броска - смена) |
| - подводящие упражнения |  | фронтально |
| - метание на заданное расстояние | по 6 р. | по 2 раза - на 16м и 24м. |
|  |  |  |
| 5 Эстафетный бег | 6 мин. | 4 х 60 метров |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:**3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Прыжки через скакалку – 6 мин. |

**План-конспект урока № 89 класс: \_\_\_ дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урока:** повторный бег на короткие дистанции с низкого старта – закрепление навыков; совершенствование техники метания мяча.  **Цели урока:** овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий легкой атлетикой  **Задачи урока** : повторный бег на короткие дистанции с низкого старта; метание мяча на заданное расстояние; эстафетный бег. **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** скакалки -20шт, мячи для метания -20-26шт, секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  3 минуты. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка. | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
|  |  |
| **Основная часть:**  39 минут. | 1 Бег в равномерном темпе | 800м. |  |
|  |  |  |
| 2 Специальные беговые упражнения: | 8 мин. | поточно |
| - бег с захлестыванием голени назад. | 2 раза | по 15-18 метров |
| - с высоким подниманием бедра. | 2 раза | по 15-18 метров |
| - прыжки на правой (левой) | 2раза | по 30 метров. |
| - ускорения | 3 раза | по 25м; 18м; 12м. |
| - повторный бег с низкого старта | 3 х 20м. |  |
| 3 Метание мяча. | 10 мин. | фронтально |
| - подводящие упражнения |  | 12м, 18м, 22м -д |
| - метание на заданное расстояние | по 6 р. | 16м, 22м, 30м - ю |
|  |  |  |
| 4 Эстафетный бег | 10 мин. | 4 х 60 метров, 2 команды в забеге |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:**3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Прыжки через скакалку – 6 мин. |
|  |  |

**План-конспект урока № 90 класс: \_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урока:** закрепление навыков в беге с низкого старта. **Цель урока:** оздоровление и укрепление организма учащихся посредством занятий легкой атлетикой  **Задачи урока**: повторный бег на короткие дистанции с низкого старта; метание мяча с трех шагов разбега; развитие основных двигательных качеств. **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** скакалки-20шт., мячи для метания-20шт, эстафетные палочки-10шт, секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  3 минуты. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка. | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 800 м | в медленном темпе (400 |
| **Основная часть:**  39 минут. | 1 Бег в медленном темпе | 800м. |  |
|  |  |  |
| 2 Прыжки через скакалку | 6мин. | чередуя отдых и прыжки |
|  |  |  |
| 3 Специальные беговые упражнения | 8 мин. | на количество прыжков (считать) |
| - бег с захлестыванием голени назад. | 2 раза | по 15-18 метров |
| - с высоким подниманием бедра. | 2 раза | 15-18 метров |
| - прыжки на правой (левой) | по2р. | 30 метров. |
| - бег с низкого старта |  | 30 метров; 25 метров; 20 метров. |
|  |  |  |
| 4 Метание мяча с разбега | 10 мин. |  |
| - подводящие упражнения |  | 8м, 12м, 15м - д |
| - метание с разбега в вертикальную цель |  | 10м, 14м, 18м - ю |
|  |  |  |
| 5 Прыжки в длину с разбега | 10 мин. | изученным ранее способом: |
| - подбор разбега |  | согнув ноги и прогнувшись |
| - прыжок с индивидуального разбега |  | по 3 попытки |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Прыжки через скакалку-6 мин |
|  |  |

**План-конспект урока № 91 класс: \_\_\_ дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урока:** совершенствование техники эстафетного бега. **Цели урока:** оздоровление и укрепление организма учащихся посредством занятий легкой атлетикой  **Задачи урока**: повторный бег на короткие дистанции с низкого старта; передачи эстафетной палочки в эстафетном беге; развитие основных двигательных качеств. **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** скакалки -20шт, мячи для метания -20-26шт, эстафетные палочки-10шт, секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  3 минуты. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка. | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
|  |  |
| **Основная часть:**  39 минут. | 1 Бег в медленном темпе | 800м. | медленно, строем |
|  |  |  |
| 2 Прыжки через скакалку | 6 мин. |  |
|  |  |  |
| 3 Специальные беговые упражнения: | 8 мин. |  |
| - бег с захлестыванием голени назад. | 2 раза | по 16метров |
| - с высоким подниманием бедра. | 2 раза | по 16 метров |
| - прыжки на правой (левой) | 2раза | по 30 метров. |
| - бег с низкого старта | 4х30м. |  |
|  |  |  |
| 4 Метание гранаты: | 10 мин. |  |
| - подготовительные упражнения |  | 14м, 16м, 18м - д |
| - метание на заданное расстояние |  | 16м, 22м, 26м - ю |
|  |  |  |
| 5 Эстафетный бег | 10 мин. | 4х100м |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть: 3**  минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | в медленном темпе. |
| 1 мин | на успокоение дыхания |
| 1 мин | прыжки через скакалку 7мин |
|  |  |

**План-конспект урока № 92 класс: \_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урока:** прыжок в длину изученным способом. **Цель урока:** оздоровление и укрепление организма учащихся посредством занятий легкой атлетикой  **Задачи урока**: повторный бег на короткие дистанции с низкого старта; метание гранаты на заданное расстояние; прыжки в длину с разбега; развитие основных двигательных качеств; . **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** скакалки-20шт., мячи для метания-20шт, эстафетные палочки-10шт, секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  3 минуты. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка. | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
|  |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Бег в медленном темпе | 600м. |  |
|  |  |  |
| 2 Прыжки через скакалку | 6 мин. | чередуя прыжки и отдых |
|  |  |  |
| 3 Специальные беговые упражнения | 9 мин. | на количество прыжков (считать) |
| - бег с захлестыванием голени назад. | 2 раза | по 15-18 метров |
| - с высоким подниманием бедра. | 2 раза | 15-18 метров |
| - прыжки на правой (левой) | по2р. | 30 метров. |
| - бег с низкого старта | 3 х 20м. |  |
|  |  |  |
| 4 Прыжки в длину с разбега | 10 мин. | изученным ранее способом: |
| - подбор разбега |  | согнув ноги и прогнувшись |
| - прыжок с индивидуального разбега |  | по 3 попытки |
|  |  |  |
| 5 Метание гранаты: | 10 мин. |  |
| - подготовительные упражнения |  | 14м, 16м, 18м - д |
| - метание на заданное расстояние |  | 16м, 22м, 26м - ю |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Наклоны сидя, стоя |
|  |  |

**План-конспект урока № 93 класс: \_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урока:** совершенствование техники прыжка в длину с разбега. **Цель урока:** оздоровление и укрепление организма учащихся посредством занятий легкой атлетикой  **Задачи урока**: метание мяча с полного разбега; выполнение эстафетного бега 4х60м. на результат; развитие основных двигательных качеств. **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** скакалки-20шт., мячи для метания-20шт, эстафетные палочки-10шт, секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  3 минуты. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка. | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
|  |  |
| **Основная часть:**  39 минут. | 1 Бег в равномерном темпе | 800м. |  |
|  |  |  |
| 2 Прыжки через скакалку | 6 мин. | чередуя прыжки и отдых |
|  |  |  |
| 3 Специальные беговые упражнения | 9 мин. | на количество прыжков (считать) |
| - бег с захлестыванием голени назад. | 2 раза | по 15 метров |
| - с высоким подниманием бедра. | 2 раза | 15 метров |
| - прыжки на правой (левой) | по 2р. | 30 метров. |
| - ускорения | 3х20м. |  |
|  |  |  |
| 4 Прыжки в длину с разбега | 10 мин. | изученным ранее способом: |
| - подбор разбега |  | согнув ноги и прогнувшись |
| - прыжок с индивидуального разбега |  | по 3 попытки |
|  |  |  |
| 5 Метание гранаты: | 10 мин. |  |
| - подготовительные упражнения |  | 14м, 16м, 18м - д |
| - метание на заданное расстояние |  | 18м, 24м, 28м - ю |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Метания в вертикальную цель |
|  |  |

**План-конспект урока № 94 класс: \_\_\_ дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урока:** совершенствование техники метания мяча.  **Цели урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств  **Задачи урока**: повторный бег на короткие дистанции с низкого старта; прыжки в длину с полного разбега; метание малого мяча-техника выполнения упражнения; развитие основных двигательных качеств. **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** скакалки -20шт, мячи для метания -20-26шт, грабли, лопата.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  4 минуты. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка. | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
|  |  |
| **Основная часть:**  39 минут. | 1 Бег в равномерном темпе | 800м. |  |
|  |  |  |
| 2 Прыжки через скакалку | 6 мин. | чередуя прыжки и отдых |
|  |  |  |
| 3 Специальные беговые упражнения | 9 мин. | на количество прыжков (считать) |
| - бег с захлестыванием голени назад. | 2 раза | по 15 метров |
| - с высоким подниманием бедра. | 2 раза | 15 метров |
| - прыжки на правой (левой) | по 2р. | 30 метров. |
| - ускорения | 3х20м. |  |
|  |  |  |
| 4 Метения мяча на заданное расстояние | 7 мин. | 12 метров; 16 метров; 20 метров (д) |
|  |  | 15 метров; 20 метров; 25метров (м) |
|  |  |  |
| 5 Эстафетный бег | 7 мин. | 4х100м |
|  |  |  |
| 6 Эстафеты | 6 мин. | -бег 20м-прыжки через скакалку- |
|  |  | лабиринт-прыжки на правой |
|  |  | (левой)-бег 30м |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть: 3**  минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | в медленном темпе. |
| 1 мин | на успокоение дыхания |
| 1 мин | прыжки, многоскоки |
|  |  |

**План-конспект урока № 95 класс: \_\_\_ дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**урока:** выполнение нормативов по разделу программы. **Цели урока:** воспитание основных двигательных, физических и волевых качеств.  **Задачи урока**: прыжки в длину с места; челночный бег; наклоны сидя (стоя); подтягивания. **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** скакалки -20шт, мячи для метания -20-26шт.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  10 минуты. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка.  ОРУ в движении | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 7 мин. |  |
| **Основная часть:**  32 минут. | 1 Выполнение учебных нормативов: |  |  |
|  |  |  |
| - челночный бег 10х10м |  | по 2 ученика в забеге |
|  |  | норматив: |
|  |  |  |
| - прыжки в длину с места |  | по 3 попытки |
|  |  | норматив: |
|  |  |  |
|  |  |  |
| - наклоны сидя (стоя) |  | норматив: |
|  |  |  |
|  |  |  |
| - подтягивание |  | норматив: |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть: 3**  минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | в медленном темпе. |
| 1 мин | на успокоение дыхания |
| 1 мин | Метание в горизонтальную цель |
|  |  |

**План-конспект урока № 96 класс: \_\_\_ дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урока:** прием учебных нормативов по разделу программы. **Цели урока:** подготовка школьников к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.  **Задачи урока**: прыжки в длину; эстафетный бег. **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** скакалки -20шт, грабли, лопата, секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12минуты. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка.  ОРУ в разомкнутом строю | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 7 мин |  |
| **Основная часть:**  32 минут. | 1 Выполнение учебных нормативов: |  |  |
|  |  |  |
| -прыжки в длину с разбега |  | нормативы: |
|  |  |  |
|  |  |  |
| - эстафетный бег 4х100м |  | нормативы: |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть: 3** минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | в медленном темпе. |
| 1 мин | на успокоение дыхания |
| 1 мин | выполнять прыжки, многоскоки |
|  |  |

**План-конспект урока № 97 класс: \_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урока:** инструктаж по безопасности занятий на уроках по кроссовой подготовке.  **Цели урока**: подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.  **Задачи урока**: бег в чередовании с ходьбой до 16 минут; упражнения для развития гибкости. **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  22 минуты. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка.  Инструктаж по безопасности проведения уроков по теме кроссовая подготовка. Техника бега по пересеченной местности | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 19 мин. |  |
| **Основная часть:**  20 минут. | 1 Бег в медленном темпе в чередовании с | 14 мин. | медленно, строем |
| ходьбой |  |  |
|  |  |  |
| 2 Преодоление полосы препятствий | 6 мин | преодоление горизонтальных и |
|  |  | вертикальных препятствий |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Повторить инструктаж по Т.Б. |
|  |  |

**План-конспект урока № 98 класс: \_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урока:** бег в чередовании с ходьбой;преодоление элементов полосы препятствий.  **Цели урока**: подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.  **Задачи урока**: бег в чередовании с ходьбой; преодоление элементов полосы препятствий. **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  10 минут. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в разомкнутом строю | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 100 м  6 мин |  |
| **Основная часть:**  32 минуты. | 1 Равномерный бег в чередовании с ходьбой | 18 мин. | 600м бег, 100 ходьба - ю |
|  |  | 500м бег, 100м ходьба - д |
|  |  |  |
| 2 Специальные беговые упражнения | 7 мин. | на количество прыжков (считать) |
| - бег с захлестыванием голени назад. | 2 раза | по 15 метров |
| - с высоким подниманием бедра. | 2 раза | 15 метров |
| - прыжки на правой (левой) | по 2р. | 30 метров. |
| - ускорения | 3х20м. |  |
|  |  |  |
| 3 Преодоление элементов полосы | 7 мин | - преодоление лабиринта |
| препятствий |  | - преодоление горизонтальных и |
|  |  | вертикальных препятствий |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Переменный бег до 8 мин. |
|  |  |

**План-конспект урока № 99 класс: \_\_\_ дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урока:** бег по слабо пересеченной местности. (резервный урок)  **Цели урока**: подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.  **Задачи урока**: бег в чередовании с ходьбой; преодоление элементов полосы препятствий. **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  10 минут. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в разомкнутом строю | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 100 м  6 мин |  |
| **Основная часть:**  32 минуты. | 1 Бег по слабо пересеченной местности | 18 мин. | 600м бег, 100 ходьба - ю |
|  |  | 500м бег, 100м ходьба - д |
|  |  |  |
| 2 Специальные беговые упражнения | 7 мин. | на количество прыжков (считать) |
| - бег с захлестыванием голени назад. | 2 раза | по 15 метров |
| - с высоким подниманием бедра. | 2 раза | 15 метров |
| - прыжки на правой (левой) | по 2р. | 30 метров. |
| - ускорения | 3х16м. |  |
|  |  |  |
| 3 Преодоление элементов полосы | 7 мин | - преодоление лабиринта-забора- |
| препятствий |  | рва-стены-кочек |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Переменный бег до 8 мин. |
|  |  |

**План-конспект урока № 100 класс: \_\_\_ дата \_\_\_**

**Тема урока:** выполнений равномерного бега по дистанции, в чередовании с ходьбой. (резервный урок)  **Цели урока**: подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. **Задачи урока**: равномерный бег: м-3х500м, д-3х400м; преодоление элементов полосы препятствий; развитие основных двигательных качеств. **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** скакалки -20шт, секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12 минуты. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в парах | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 100 м  7 мин |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Равномерный бег | 12 мин. | бег в постоянном темпе |
|  |  | юноши – 3х600м; |
|  |  | девушки – 3х500м. |
|  |  |  |
| 2 Комплекс прыжковых упражнений: | 10 мин. |  |
| - прыжки через скакалку | (6 мин). | чередуя прыжки и отдых |
| - напрыгивания на бордюр | 2х12 | лицом вперед |
|  | 2х12 | правым, (левым) боком |
|  |  |  |
| 3 Эстафеты | 8 мин | - бег - прыжки через скакалку (10) |
|  |  | - лабиринт - бег (20м)- прыжки на |
|  |  | правой (левой)-лабиринт- прыжки |
|  |  | через скакалку (10раз) - бег (10м) |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Прыжки через скакалку - 6мин. |
|  |  |

**План-конспект урока № 101 класс: \_\_\_ дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урока:** бег по слабо пересеченной местности. (резервный урок)  **Цели урока**: подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.  **Задачи урока**: бег в чередовании с ходьбой; преодоление элементов полосы препятствий. **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  10 минут. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в разомкнутом строю | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 100 м  6 мин |  |
| **Основная часть:**  32 минуты. | 1 Бег в чередовании с ходьбой | 16 мин. | 3 минуты бег, 1 минута ходьба |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 2 Специальные беговые упражнения | 8 мин. | на количество прыжков (считать) |
| - бег с захлестыванием голени назад. | 2 раза | по 15 метров |
| - с высоким подниманием бедра. | 2 раза | 15 метров |
| - прыжки на правой (левой) | по 2р. | 30 метров. |
| - ускорения | 3х16м. |  |
|  |  |  |
| 3 Преодоление элементов полосы | 8 мин | - преодоление лабиринта-забора- |
| препятствий |  | рва-стены-кочек |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Равномерный бег до 8 мин. |
|  |  |

**План-конспект урока № 102 класс: \_\_\_ дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урока:** выполнение нормативных требований в беге на 3000м (ю) и 2000м (д). (резервный урок)  **Цели урока**: подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. **Задачи урока**: бег на 3000 и 2000м, на результат и оценку; развитие основных двигательных качеств. **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  12 минуты. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка.  Бег в медленном темпе  ОРУ в разомкнутом строю | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
| 200м.  6 мин. |  |
| **Основная часть:**  30 минут. | 1 Бег 3000 метров - юноши | 16 мин. | отдельно юноши и девушки |
|  |  |  |
| Бег 2000 метров (д) | 14 мин. |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 2 Спортивные игры |  | футбол, волейбол |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**При 105 уроках План-конспект урока № 103 класс: \_\_\_ дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урока:** кроссовый бег по слабо пересеченной местности.  **Цели урока**: подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.  **Задачи урока**: бег в чередовании с ходьбой до 18 минут; метание мяча на заданное расстояние; развитие прыгучести посредством прыжков через скакалку. **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** скакалки – 21шт, секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  3 минуты. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка. | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
|  |  |
| **Основная часть:**  39 минут. | 1 Бег по слабо-пересеченной местности | 16 мин. | медленно, строем |
|  |  | в пришкольном парке |
| 2 Комплекс прыжковых упражнений: | 9 мин. |  |
| - прыжки через скакалку | 6 мин. |  |
| - напрыгивания на бордюр | 2х12р. | лицом вперед |
|  | 2х12р. | правым, (левым) боком |
|  |  |  |
| 3 Преодоление полосы препятствий | 9 мин. |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 4 Подвижная игра «День, ночь» | 5 мин. | 2 команды |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Переменный бег до 10 мин. |
|  |  |

**План-конспект урока № 104 класс: \_\_\_ дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урока:** техника равномерного бега; освоение техники метания мяча на заданное расстояние и в цель.  **Цели урока**: подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. **Задачи урока**: равномерный бег: м - 4х300м, д - 4х200м; метание мяча на заданное расстояние и в цель; развитие основных двигательных качеств (прыгучести). **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** скакалки -20шт, секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  3 минуты. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка. | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
|  |  |
| **Основная часть:**  39 минут. | 1 Бег по слабо-пересеченной местности | 18 мин. | медленно, строем |
|  |  | в пришкольном парке |
| 2 Комплекс прыжковых упражнений: | 8 мин. |  |
| - прыжки через скакалку | (6 мин) |  |
| - напрыгивания на бордюр | 2х12р. | лицом вперед |
|  | 2х12р. | правым, (левым) боком |
|  |  |  |
| 3 Преодоление полосы препятствий | 8 мин. |  |
|  |  |  |
| 4 Подвижная игра «День, ночь» | 5 мин. | 2 команды |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Переменный бег до 10 мин. |
|  |  |

**План-конспект урока № 105 класс: \_\_\_ дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урока:** кроссовый бег по слабо пересеченной местности.  **Цели урока**: подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.  **Задачи урока**: бег в чередовании с ходьбой до 16 минут; метание мяча на заданное расстояние; развитие прыгучести посредством прыжков через скакалку. **Место проведения:** стадион **Метод проведения**: поточный; групповой. **Инвентарь:** скакалки – 21шт, секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Учебные задачи** | **Дози-ровка** | **Методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть:**  3 минуты. | Построение, рапорт, приветствие.  Объяснение задач урока.  Строевая подготовка. | 30 сек. | фронтально |
| 30 сек. |  |
| 1-2 мин | повороты, перестроения |
|  |  |
| **Основная часть:**  39 минут. | 1 Бег по слабо-пересеченной местности | 16 мин. | медленно, строем |
|  |  | в пришкольном парке |
| 2 Комплекс прыжковых упражнений: | 9 мин. |  |
| - прыжки через скакалку | 6 мин. |  |
| - напрыгивания на бордюр | 2х12р. | лицом вперед |
|  | 2х12р. | правым, (левым) боком |
|  |  |  |
| 3 Преодоление полосы препятствий | 9 мин. |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 4 Подвижная игра «Салки» | 5 мин. | 2 команды |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Заключительная часть:** 3 минуты | Построение, медленный бег Упражнения на восстановление Подведение итогов. Задание на дом. | 1 мин | В медленном темпе. |
| 1 мин | На успокоение дыхания |
| 1 мин | Переменный бег до 10 мин. |
|  |  |