План-график

прохождения учебной программы по физической культуре с учащимися

7 го класса на 2012-2013 учебный год.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программ | Кол-во часов | 1 триместр | 2 триместр | 3 триместр |
| Основы знаний | 10 | 1,4,13,22урок | 31,38,47урок | 72,81,91урок |
| Гимнастика | 14 |  | 32,33,34,35,36,37,39,40,  41,42,43,44,45,46урок |  |
| Легкая атлетика | 22 | 2,3,5,6,7,8,9,10,11,12урок |  | 92,93,94,95,96,97,  98,99,100,101,102урок |
| Спортивные игры(баскетбол) | 16 | 14,15,16,17,18,19,20,21,23,  24,25,26,27,28,29,30урок |  |  |
| Лыжная подготовка | 24 |  | 48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,  58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,  68,69,70,71урок |  |
| Спортивные игры(волейбол) | 16 |  |  | 73,74,75,76,77,78,79,80  82,83,84,85,86,87,  88,89,90урок |

Поурочный тематический план

по физической культуре для 7-х классов

на 1 триместр 2012/13 учебного года.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание учебного материала | Номера уроков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 24 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| **Основы знаний**  - инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры по л/атлетика; | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - первая помощь при травмах; |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - инструктаж по т/безопасности на уроках спортивных игр(баскетбол); |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие двигательных способностей. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика**  **-** низкий, высокий старт; |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бег на короткие дистанции; |  | + | + |  | + |  |  |  | + |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бег на средние дистанции; |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - метание малого мяча; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - передача эстафетной палочки; |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - беговые упражнения; |  | + | + |  | + | + | + | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бег на длинные дистанции; |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - прыжки в длину; |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - контрольные тесты; |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - стартовый разбег; |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Спортивные игры(баскетбол)**  **-** ведение мяча шагом и бегом; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| - броски мяча после ведения; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |
| - ловля и передача мяча; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  | + | + |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| - передача мяча со сменой мест; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + | + | + |  | + | + |  |  |  | + | + | + |
| - учебные игры 3х3; 4х4. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + | + |
| - контрольные тесты; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  | + | + | + | + |

План – конспект урока № 14

для учеников 7 класса.

Задачи урока:

I.Образовательные:

- Развитие “чувства мяча” и координационных способностей.

- Совершенствование техники передачи – ловли баскетбольного мяча (в движении).

- Совершенствование техники ведения мяча.

II.Оздоровительные:

- Развивать скоростно-силовые качества, быстроту реакции, точность движений, меткость.

- Развивать скоростную выносливость, прыгучесть.

III.Воспитательные:

- Воспитание целеустремленности при выполнении ловли и передачи мяча на месте и в движении.

- Формировать потребности и умение выполнять упражнения в соответствии с игрой в баскетбол.

- Развивать интерес к этому виду спорта. Пропагандировать баскетбол.

Дата: 3 октября 2012года

Время: 45 мин

Количество учащихся по списку: 26

Оборудование и инвентарь: гимнастическая скамейка, баскетбольные мячи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание | Дозировка, мин | Организационно-Методические указания |
| Подготовительная часть  Основная часть  Заключительная  часть | 1. Построение, рапорт, сообщение задач урока; 2. Ходьба в колонну по одному в обход по залу; 3. Беговые упражнения:   - приставными шагами левым боком;  - то же правым боком;  - спиной вперёд;  - обычный бег в колонне.   1. Ходьба в колонне по залу   ОРУ в движении:   1. И.п. руки в замок перед грудью1- руки вперёд, ладони наружу, 2- и.п. 2. Круговые движения рук 1-4 вперёд, 1-4 – назад 3. И.п. - руки в замок за голову. Повороты туловища влево – вправо; 4. Пружинистые наклоны вперёд, ладонями рук касаться ступней ног. 5. И.п. руки вперёд – в стороны1 – мах правой к левой руке, 2 – и.п. 3- мах левой к правой руке, 4 –и.п. 6. 1-4 прыжки на левой ноге, 5-8 на правой     Совершенствование ведение мяча   1. Ведение мяча на месте в высокой стойке правой рукой; 2. То же левой рукой;     Разделить занимающихся на 2 группы.   1. Ведения мяча против часовой стрелки по кругу правой рукой; 2. То же по часовой стрелке левой рукой; 3. ведение мяча с закрытыми глазами на месте правой и левой рукой поочередно; 4. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Одновременно стараться выбить мяч свободной рукой у партнёров и не потерять при этом свой.   Обучение ловле и передаче мяча двумя руками от груди.   1. Объяснение, показ; 2. В парах на расстояние 5-6 метров передавать мяч друг другу; 3. Тоже с отскоком от пола; 4. Встать по 4 человека в колонну на расстоянии 3-4 метра от стены. Выполнять по системе - передал, убежал в конец колонны, следующий ловит после отскока от стены и выполняет то же самое; 5. В парах на расстоянии 5-6 метров: ведение мяча к своему партнеру, обвести его, вернуться на своё место и передать партнеру, после ловли выполняет то же самое; 6. Сочетание ранее изученных приёмов в двусторонней игре   Построение;   1. Медленный бег в колонне по одному; 2. Медленная ходьба в колонне с сочетанием упражнений на восстановление дыхания; 3. Подведение итогов, домашнее задание | 2  1  0,5  0,5  1,5  1  7,5  8-10 раз  6-8 р  10-12 р  10-12 р  8-10 р  3-4 поворота  1  1  1  1  1  2  1  2  2  2  2  11  0,5  1,5  1  2 | Обратить внимание на форму  Дистанция 1,5-2 метра  В стойке баскетболиста  Дистанция 1,5-2 метра  Выполнять на каждый шаг  Руки в локтях не сгибать  Выполнять на каждый шаг  Ноги в коленях не сгибать  Выполнять на каждый шаг, ноги в коленях не сгибать  руки на поясе  Раздать каждому по баскетбольному мячу  выбор произвольного места  В средней стойке 1,5 метра  В высокой стойке  Средняя стойка - следить за правильностью выполнения упражнения  Обратить внимание на работу рук и ног  На месте передачи перед учащимися гимнастическая скамейка - не подходили ближе положенной дистанции  Следить за правильным сочетанием выполняемых приёмов  Дистанция 1,5-2 метра  Игра в баскетбол  Руки вверх – вдох, опустить – выдох  Указать на ошибки, выявить лучших |