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 Заключительнаячасть | 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 мяча1. 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
 | 210,50,51,517,58-10 раз6-8 р10-12 р10-12 р8-10 р3-4 поворота11111212222110,51,512 | Обратить внимание на формуДистанция 1,5-2 метраВ стойке баскетболистаДистанция 1,5-2 метраВыполнять на каждый шагРуки в локтях не сгибатьВыполнять на каждый шагНоги в коленях не сгибатьВыполнять на каждый шаг, ноги в коленях не сгибатьруки на поясеРаздать каждому по баскетбольному мячувыбор произвольного местаВ средней стойке 1,5 метраВ высокой стойкеСредняя стойка - следить за правильностью выполнения упражненияОбратить внимание на работу рук и ногНа месте передачи перед учащимися гимнастическая скамейка - не подходили ближе положенной дистанцииСледить за правильным сочетанием выполняемых приёмовДистанция 1,5-2 метраИгра в баскетболРуки вверх – вдох, опустить – выдохУказать на ошибки, выявить лучших |