Рассмотрено на заседании МО
учителей физкультуры
МБОУ «СОШ № 31»
Протокол МО 23.03.2020 г.
Руководитель МО _ И.Ю. Мзокова
Зам.дир. по УВР Е.Н.Чепурко

Предмет: Физическая культура

Класс: 7Б.

Учитель: Мзокова И.Ю.

№ урока	Дата		Тема урока	Эл.ресурс	Домашнее задание
	По плану				
79-80	30.03		Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь через козла. Полоса препятствий.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/	Комплекс ОРУ №2
81-82	01.04		Опорные прыжки. Развитие гибкости. Строевые приемы, перестроение.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/	Комплекс ОРУ №2
83-84	06.04		Лазанье по канату в 2 приема. Развитие силовых способностей и гибкости.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/conspect/	Комплекс ОРУ №2
85-86	13.04		Тема: Кроссовая подготовка. Специальные упражнения для развития выносливости. Спортивные игры.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/	Комплекс ОРУ №2
87-88	15.04		Полоса препятствий. Упражнения для развития выносливости. Спортивные игры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/main/	Комплекс ОРУ №2

- Примечание: для выполнения контрольных заданий в системе Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/ необходимо будет зарегистрироваться в роли ученика.

Обратная связь: электронный журнал: учитель: Мзокова И.Ю., https://school31simf.eljur.ru/ ,

Скайп: (понедельник- пятница с 11-13 ч) https://join.skype.com/invite/bAYmbl9lehLI

Электронные ресурсы:

- Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/
- Московская электронная школа: https://www.mos.ru/
- Фоксворд: https://foxford.ru/

- Учи.ру : https://uchi.ru/
- Открытое образование: https://openedu.ru/

Конспект на интерактивный видео-урок по предмету «Физическая культура» для «7» класса

Урок № 79-80. Техника опорного прыжка

Перечень вопросов, рассматриваемых в теме:

1. Техника прыжка ноги врозь через козла в ширину (девочки). Техника прыжка через козла в ширину (мальчики).

2. Значение опорных прыжков в физическом совершенствовании и воспитании морально-волевых качеств человека.

2. Упражнения, подводящие к освоению прыжка ноги врозь (девочки) и прыжка согнув ноги (мальчики).

3. Упражнения для развития двигательных качеств, необходимых для успешного овладения опорными прыжками.

Глоссарий по теме:

Опорные прыжки — прыжки, при выполнении которых используется дополнительная опора руками.

Разбег — равномерно-ускоренное движение, используемое для последующего отталкивания.

Отталкивание — двигательное действие для придания телу вертикальной или горизонтальной скорости

Наскок на мостик — специальный прыжок на мостик двумя ногами, позволяющий использовать его реактивное движение для увеличения высоты отталкивания.

Поза приземления — положение тела, позволяющее амортизировать удар при приземлении, сделать приземление устойчивым и безопасным.

Основная и дополнительная литература по теме урока:

Основная литература:

Матвеев А.П. Физическая культура 6-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2018. -190с.

Дополнительная литература:

Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / под ред. М. Я. Виленского. — 3-е изд. — М.: Просвещение, 2018.

Открытые электронные ресурсы по теме урока (при наличии):

Образовательный фильм «Школа спорта» на канале ФСГР «Top Russian Gymnastics» — https://www.youtube.com/watch?v=432DOzGvDHM&list=PLFz95JHfpubpB1ZToKZFAsFT2is5BLbQT

Теоретический материал для самостоятельного изучения:

Опорные прыжки — это вид соревнований в спортивной гимнастике. Опорными называются те прыжки, при выполнении которых выполняется промежуточная опора руками. Такая опора представляет собой короткое, энергичное отталкивание руками от снаряда.

Выполнение опорных прыжков помогает развивать координацию движений, быстроту, силу мышц ног и рук. Кроме физических качеств, опорные прыжки позволяют воспитывать смелость, решительность и настойчивость в достижении цели.

Опорный прыжок состоит из семи фаз:

1. Разбег.
2. Наскок на мостик.
3. Отталкивание от мостика.
4. Полёт до опоры руками.
5. Отталкивание от снаряда руками.
6. Полёт после опоры руками.
7. Приземление.

При выполнении опорных прыжков важно соблюдать технику безопасности. Проверить устойчивость снаряда и мостика, на место приземления положить два слоя гимнастических матов. Опорные прыжки можно выполнять только под контролем учителя.

Перед выполнением опорного прыжка нужно подготовить мышцы и связки к предстоящей нагрузке. Для этого следует выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

Для выполнения опорного прыжка необходимы следующие снаряды: гимнастический козел, гимнастический мостик, гимнастические маты.

Прыжок ноги врозь через козла в ширину (девочки). Для выполнения прыжка необходимо начать разбег, увеличивая скорость по мере приближения к мостику. Отталкиваясь от пола толчковой ногой выполнить наскок на мостик. С активным взмахом руками кверху, энергично оттолкнуться ногами от мостика, поднимая тело над снарядом. Одновременно с постановкой рук начать разведение ног. Быстро и сильно оттолкнуться руками от опоры, после чего начать поднимать плечи, разогнуться в тазобедренных суставах и соединить ноги. Выполнить приземление.

Последовательность разучивания.

1. Выполнить разбег и наскок на мостик. Приземлиться на горку матов.
2. Повторить позу приземления. Поставить ноги на ширине — 10-15 см. Выполнить полуприсед. Не приседать слишком низко, угол в коленных суставах должен быть больше 90 градусов. Слегка наклонить туловище вперед. Поставить руки вперед.
3. Выполнить спрыгивание с возвышения, правильно приземляясь.
4. Повторить ранее разученный материал — с разбега вскок на гимнастического козла в упор присев и соскок прогнувшись.
5. Из упора лежа толчком ног принять положение упора стоя согнувшись ноги врозь и сразу же, имитируя отталкивание руками, выпрямиться.
6. Стоя на гимнастическом мостике, опираясь руками о снаряд, выполнять отталкивания в упоре, высоко поднимая таз, разводя ноги врозь и подавая плечи вперед за площадь опоры.
7. Выполнить прыжок ноги врозь через козла со страховкой.
8. Встать лицом к гимнастической стенке или обычной стене. Поставить прямые руки перед собой на уровне плеч. Выполнять отталкивания от стены за счет движения в плечевых и локтевых суставах.
9. Повторить опорный прыжок еще раз. Постараться как можно раньше оттолкнуться руками и поднять плечи.

Прыжок согнув ноги через козла в ширину (мальчики).

Для выполнения прыжка необходимо начать разбег, увеличивая скорость по мере приближения к мостику. Отталкиваясь от пола толчковой ногой выполнить наскок на мостик. С активным взмахом руками кверху, энергично оттолкнуться ногами от мостика, поднимая тело над снарядом. Одновременно с постановкой рук начать сгибание ног в коленных и тазобедренных уставах. Быстро и сильно оттолкнуться руками от опоры после чего начать поднимать плечи, затем разогнуться в тазобедренных суставах и выпрямить ноги. Выполнить приземление.

Последовательность разучивания.

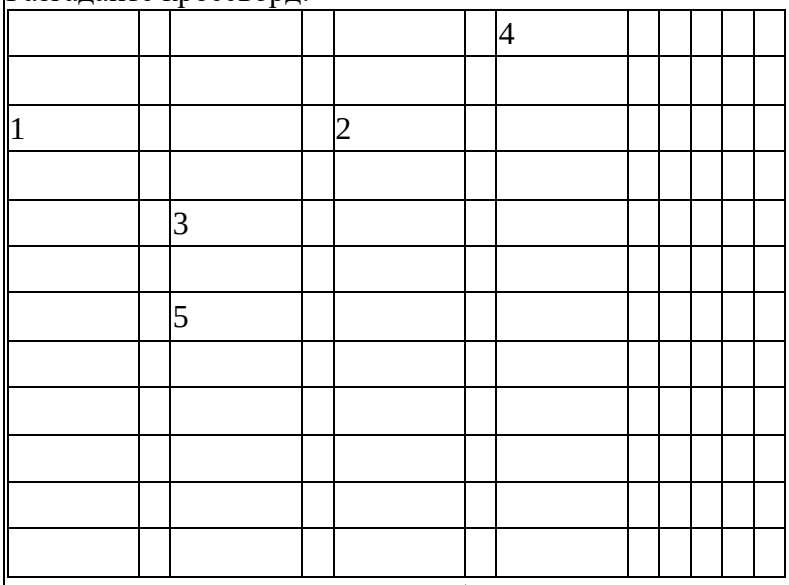
1. Выполнить разбег и наскок на мостик. Приземлиться на горку матов.
2. Повторить позу приземления. Поставить ноги на ширине — 10-15 см. Выполнить полуприсед. Не приседать слишком низко, угол в коленных суставах должен быть больше 90 градусов. Слегка наклонить туловище вперед. Поставить руки вперед.
3. Выполнить спрыгивание с возвышения, правильно приземляясь.
4. Повторить ранее разученный материал — с разбега вскок на гимнастического козла в упор присев и соскок прогнувшись.
5. Из упора лежа толчком ног принять положение упора присев и быстро встать, стараться оттолкнуться от пола руками до того, как ноги коснуться пола.
6. Стоя на гимнастическом мостике, опираясь об него руками, выполнять отталкивания в упоре, высоко поднимая таз, подтягивая колени к груди и подавая плечи вперед за площадь опоры.
7. Выполнить прыжок согнув ноги со страховкой.
8. Встать лицом к гимнастической стенке или обычной стене. Поставить прямые руки перед собой на уровне плеч. Выполнять отталкивания от стены за счет движения в плечевых и локтевых суставах.
9. Повторить опорный прыжок еще раз. Постараться как можно раньше оттолкнуться руками и поднять плечи.

Примеры и разбор решения заданий тренировочного модуля

Задание 1

Выберите тип интерактивного теста	Выберите элемент: Множественный выбор
Информация о тестовом вопросе	Снаряды для опорного прыжка. Задание: Выберите снаряды для опорного прыжка: а. конь; б. козел в. скамейка г. скакалка д. брусья е. канат; ж. парашют з. гимнастический мостик; и. гимнастические маты; Предметы изображены графически
Информация об ответах	Правильные ответы: а, б, з, и

Задание 2

Выберите тип интерактивного теста:	Кроссворд
Информация о тестовом вопросе:	Опорный прыжок. Разгадайте кроссворд:  По горизонтали: 1. Свойство разбега в опорных прыжках. 3. Положение тела в пространстве. 5. Помощник в овладении учебным материалом по физкультуре. По вертикали: 2. Действие, которое необходимо выполнить в фазе полёта после отталкивания руками в опорных прыжках. 4. Помогает мягко приземлиться.
Информация об ответах	Правильные ответы: 1. быстрота 3. поза 5. учитель

	2. разгибание 4. мат

Конспект урока

Физическая культура,7 класс

Урок № 83-84 Лазанье

Перечень вопросов, рассматриваемых в теме:

1. Урок направлен на освоение техники выполнения подготовительных упражнений с резиновым бинтом, формирование техники лазания по канату и по гимнастической стенке, техники захвата ногами при лазании по канату.
2. В ходе урока обучающиеся будут демонстрировать технику лазания по канату и по гимнастической стенке. Описывать правильность их выполнения, находить ошибки и способ их исправления.

Глоссарий по теме:

Гимнастика — исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов гармонического физического воспитания людей.

Спортивная гимнастика — вид спорта, включающий упражнения на снарядах бревно, брусья, опорный прыжок, вольные упражнения.

Спортивная акробатика — вид спорта, включающий выполнение акробатических упражнений (балансирование, вращения с опорой и без).

Воздушная атлетика — не олимпийский развивающийся вид спорта, включающий следующие дисциплины: спорт на пилоне, воздушные полотна, воздушное кольцо и другие дисциплины.

Вис — положение на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата.

Висы смешанные — выполняются с дополнительной, кроме захвата руками, опорой.

Кач — колебательное движение гимнаста вместе со снарядом.

Хват — способ держания за снаряд.

Основная и дополнительная литература по теме урока:

Основная литература:

1. Физическая культура. 6-7 кл. учебник для общеобразовательных организаций. / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2014 С.124-128.

Открытые электронные ресурсы по теме урока (при наличии):

Газета «Спорт в школе» — http://spo.1september.ru/

Федерация гимнастики — http://sportgymrus.ru/

Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации — https://www.minsport.gov.ru/

Теоретический материал для самостоятельного изучения:

Комплекс подготовительных упражнений с резиновым бинтом и включается его в утреннюю гимнастику, а также в самостоятельные занятия физическими упражнениями. Этот комплекс упражнений направлен на развитие силы мышц плечевого пояса.

1. Исходное положение — руки прямые вперед, бинт в руках сложенный в двое бинт,

1-2 — медленно руки в стороны,

3-4 — медленно в исходное положение. Дозировка 6-8 раз.

2. Исходное положение — основная стойка, руки прямые в стороны, середина бинта под ногами, концы в руках,

1-2 – медленно руки через стороны вверх,

3-4- медленно в исходное положение 6-8 раз.

3. Исходное положение — основная стойка, руки согнуты в локтях под прямым углом, середина бинта под ногами, концы в руках,

1-2 – медленно руки согнуть к плечам,

3-4 – медленно в исходное положение 6-8 раз.

4. Середину бинта закрепить впереди себя (за дверную ручку, батарею) Исходное положение — руки вверх, наклониться вперед, концы бинта в руках,

1-2 — медленно руки назад в стороны,

3-4 — исходное положение 8-10 раз.

5. Исходное положение – тоже,

1-2 руки — медленно вниз к бедрам,

3-4 — медленно в исходное положение. Дозировка 8-10 раз.

6. Исходное положение – основная стойка

1 — правую согнуть,

2 — разгибая правую, согнуть левую,

3 — разгибая левую, согнуть правую,

7. Исходное положение — тоже, что в упр. 4.

1-2 — не сгибая рук, выпрямиться,

2- Исходное положение Дозировка 12-14 раз.

8. Исходное положение — встать спиной к месту прикрепления бинта, руки вверх.

1- наклониться вперед,

2- Исходное положение. Дозировка 14-16 раз.

Обратите внимание на правила при выполнении комплекса упражнений с резиновым бинтом:

1. При выполнении исходных положений резиновый бинт не должен провисать или быть слишком натянутым.

2. Чтобы увеличить нагрузку, бинт можно сложить вдвое или втрое.

Существует несколько приёмов лазания по канату, сначала изучают лазание в три приёма, затем в два приёма на небольшую высоту, потом высоту можно увеличить, если физическая подготовленность позволяет, то можно выполнять лазание без ног.

Лазание по канату в два приема основной способ лазания. Если вам сложно освоить лазание по канату в два приема, начните лазание в три приема на небольшую высоту, постепенно высоту можно увеличить.

Приступая к освоению техники лазания по канату, не пренебрегайте правилами техники безопасности:

1. Постелите гимнастические маты для приземления.

2. Не используйте перчатки.

3. Не раскачивайтесь.

4. Не прыгайте с каната.

Примеры и разбор решения заданий тренировочного модуля

Задание 1

Выберите тип интерактивного теста:	Выберите элемент: **Восстановление последовательности элементов горизонтальное / вертикальное**;

Информация о тестовом вопросе:	Укажите последовательность обучения техники лазания по канату**:** 1. захват каната ногами сидя на скамейке, вис на канате на руках из стойки на скамейке, подтягивание и опускание ног в висе на канате. 2. захват каната ногами сидя на скамейке, подтягивание и опускание ног в висе на канате, вис на канате на руках из стойки на скамейке. 3. вис на канате на руках из стойки на скамейке, захват каната ногами сидя на скамейке, подтягивание и опускание ног в висе на канате.
Информация об ответах	Тип вариантов ответов: (**Текстовые**, Графические**,** Комбинированные): Правильный вариант: 1. захват каната ногами сидя на скамейке, вис на канате на руках из стойки на скамейке, подтягивание и опускание ног в висе на канате. Неправильный вариант/варианты (или комбинации): остальные варианты являются неверными

Задание 2

Выберите тип интерактивного теста:	Выберите элемент: *III группа – не менее 50%* 4. Ребус – соответствие. 8. Сортировка элементов по категориям. 9. Восстановление последовательности элементов горизонтальное / вертикальное. 10. **Подчеркивания / зачеркивания элементов.** 11. Выделение цветом. 12. Ввод с клавиатуры пропущенных элементов в тексте.
Информация о тестовом вопросе:	**В двигательном действии "лазание по канату в три приема с помощью ног" выделяют ряд элементов. Подчеркните, что из этого перечня является ведущим элементом в процессе обучения начального звена?** 1. Подтягивание. 2. Захват каната ногами. 3. Перехват руками. 4. Захват каната руками.
Информация об ответах	Тип вариантов ответов: (Текстовые, **Графические,** Комбинированные): Правильный вариант: 1. Подтягивание. **2. Захват каната ногами.** 3.Перехват руками. 4.Захват каната руками. Неправильный вариант/варианты (или комбинации): любой другой, кроме правильного.

Урок № 85-86. Развиваем выносливость

Перечень вопросов, рассматриваемых в теме

- выносливость;
- виды выносливости;
- беговые дистанции.

Урок посвящён упражнениям для разминки, упражнениям для развития выносливости.

Глоссарий

Выносливость - способность человека противостоять утомлению при физической нагрузке.

Разминка – подготовка организма к выполнению физических нагрузок.

Равномерный бег - бег с одинаковой скоростью и нагрузкой в течении всей дистанции.

Спринтер – спортсмен, выполняющий бег на короткие дистанции.

Стайер – спортсмен, выполняющий бег на длинные дистанции.

Марафонец – спортсмен, выполняющий бег на дистанцию 42 км.195 м

Основная литература:

Физическая культура. 6-7 кл. учебник для общеобразовательных организаций. / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2014 С.124-128.

Интернет-ресурсы:

- Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: http://window.edu.ru/ (дата обращения: 09.07.2018).

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

Выносливость – важное физическое качество человека, которое проявляется в профессиональной спортивной и повседневной жизнедеятельности. Выносливость – способность человека противостоять утомлению при физической нагрузке.

Польза от выносливости очевидна – повышается физическая подготовка, укрепляется сердце, дыхательная и нервная системы, вырабатывается заряд бодрости и отличное настроение.

Выносливость нужна людям разных профессий. Строителю поможет выносливость обращаться с тяжелыми материалами; грузчику – переносить вещи и мебель; скалолазу умело взбираться по горам; почтальону доставлять посылки и мешки с письмами.

В повседневной жизни выносливость нам пригодится при подъёме пешком на лестницу, при участии в туристических походах, при переносе тяжёлых предметов и даже просто продуктовых сумок!

В спорте существует множество различных дисциплин, где выносливость играет одну из значимых ролей в достижении результата.

Так, спортсмен, занимающийся бегом, и спортсмен, занимающийся тяжёлой атлетикой, обладают очень развитой выносливостью, тем не менее, упражнения для развития этого качества у них существенно отличаются друг от друга.

Мы можем развить выносливость, когда:

- бегаем на длинные дистанции;
- плаваем на длинные дистанции;
- ездим на велосипеде на длинные дистанции;
- ходим зимой на лыжах;
- преодолеваем полосы препятствий.

В зависимости от вида деятельности существует общая и специальная выносливость.

Общая выносливость – это способность человека к продолжительному и эффективному выполнению мышечной работы умеренной интенсивности, требующей функционирования подавляющего большинства скелетных мышц.

Специальная выносливость – способность человека проявлять выносливость в определенном виде спорта.

Специальная выносливость подразделяется на **силовую, скоростно-силовую и скоростную.**

Скоростная выносливость означает, что человек в течении длительного времени может заниматься скоростной работой. Он утомляется, но противостоит утомлению, не снижая темп и скорость движений.

Скоростно-силовая выносливость – человек может быстро выполнять физическую работу с максимальной нагрузкой в течении длительного времени. Это способность проявлять большую силу продолжительное время.

Силовая выносливость – это способность противостоять утомлению при работе почти **максимальной мощности** длительностью до 3-4 минут.

Отличным средством развития выносливости является равномерный бег длинные дистанции.

Мировой рекорд в беге на 1000 метров на открытом воздухе среди мужчин был установлен спортсменом из Кении - Ноем Кипроно Нгени. В 1999 году он пробежал эту дистанцию за 2.11.96 минуты.

Среди женщин мировой рекорд в беге на 1000 метров на открытом воздухе установила российская бегунья Светлана Мастеркова, в 1999 году на преодоление дистанции у неё ушло 2.28.96 минуты.

В легкой атлетике бег на короткие дистанции называется спринтерским (100, 200, 400 м). Бег на средние дистанции – 800, 1500, 3000 м. Бег на длинные дистанции – стайерский (длина более 3000 м). Есть ещё марафонская дистанция – 42 км 195 м, бег на этих дистанциях называется марафонским.

Существует бег с препятствиями - подвид бега. Он имеет название стипль-чез.

Также распространён бег с барьерами, бег с эстафетами.

В школе на уроках физкультуры проводится равномерный бег на 1000 м.

Прежде чем рассматривать правила бега, необходимо к нему подготовиться, а именно, провести разминку.

Разминка необходима чтобы размять спину, разогреть мышцы, подготовить себя и свой организм к бегу.

Последовательность разминки: шея-руки, корпус-ноги, от более мелких суставов к более крупным.

Теперь мы готовы к равномерному бегу на дистанцию 1000 м. Рассмотрим правила его выполнения.

Его можно проводить как в закрытом помещении, так и на улице.

В основе техники равномерного бега – спринтерский шаг, которому свойственен быстрый набор скорости (как мы с вами выяснили – спринтер – бегун на короткие дистанции).

Ученики выстраиваются в ряд. Учителем дается старт свистком.

На старте необходимо сделать стремительный рывок и потом перейти на свободный шаг и стараться поддерживать эту скорость и темп на протяжении всего расстояния. Необходимо следить за своим дыханием и стараться дышать равномерно, вдыхать воздух носом и выдыхать ртом.

После завершения бега надо пройтись пешком, восстановить силы и дыхание.

Равномерный бег, бег с одинаковой скоростью на протяжении всей дистанции применяется для тренировки.

ПРИМЕРЫ И РАЗБОР РЕШЕНИЯ ЗАДАНИЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО МОДУЛЯ

1.Разминка

Выберите правильный ответ.

Нужно ли делать разминку перед бегом?

[да, нет, по своему желанию]

Решение: да.

2.Виды бега

Установите соответствие между названием и изображением.

Решение

	Марафонский бег
	Бег с препятствиями
	Эстафета

Такое решение верно, поскольку: марафонский бег – это бег на очень длинную дистанцию, его выполняют равномерно, без препятствий и резких ускорений; бег с препятствиями – вид бега, при котором необходимо преодолевать барьеры; эстафета – командный бег, при котором поочередно бегут несколько человек, передавая друг другу право бежать дальше – эстафетную палочку.