

От автора

Уважаемые коллеги!

Физическое развитие детей в период подросткового возраста существенно отличается от предыдущего периода. Происходит сложная перестройка организма, связанная с половым созреванием. Существенные преобразования претерпевает мышечный аппарат, происходит интенсивный рост и увеличение размеров тела, перестройка в эндокринной системе, сердечно-сосудистой и дыхательной системах. Изменения в физиологических системах подростка может привести к неблагоприятным отклонениям в состоянии здоровья. Исходя из вышеперечисленного, учитель должен очень тщательно дозировать нагрузку во время уроков физкультуры.

Данные поурочные планы составлены на основе двух программ: А.П. Матвеева и В.И. Ляха. Так как рабочая программа универсальна, то домашние задания имеют два варианта: первый – по учебнику А.П. Матвеева (Физическая культура. 8–9 классы. М.: Просвещение) и второй – по учебнику В.И. Ляха (Физическая культура. 8–9 классы. М.: Просвещение).

Кроме самих поурочных планов-конспектов, пособие содержит четыре приложения. Первое посвящено проведению тестирования и результатам, на которые можно ориентироваться, второе – вариантам разминок, третье – подвижным и спортивным играм, правилам их проведения и организации, четвертое – плаванию.

Пиктограммами в данном издании обозначены уроки, которые проводятся:

-  – в зале;
-  – на улице.

Урок делится на три стандартные части – вводную (7–10 мин), основную (20–25 мин) и заключительную (3–5 мин). В пособии приведены планы-конспекты 102 уроков (3 ч в неделю).

В поурочных планах-конспектах предложено немало вариантов разминок, но они не должны занимать много времени. Упражнения выполняются одно за другим, с минимумом объяснений.

Большинство исходных положений ученикам хорошо знакомы (сед, основная стойка, стойка ноги врозь и т. п.), так же хорошо они должны помнить и положения рук, ног, туловища в пространстве (руки вперед, правая нога назад и т. п.).

Введение

В соответствии с п. 6 ч. 3 ст. 28 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» разработка и утверждение образовательных программ и учебных планов, рабочих программ учебных курсов, предметов относятся к компетенции образовательной организации. Сегодня учителям предоставляется свобода в выборе учебных планов, программ, методических материалов, информационных ресурсов. Главное, чтобы результат подготовки обучающихся соответствовал требованиям ФГОС (Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования). Это дает возможность каждому учителю внедрять инновационные программы и методики физического воспитания. Переход на ФГОС происходит поэтапно, после утверждения соответствующих стандартов, по мере готовности образовательной организации. Предмет «Физическая культура», в соответствии с требованиями ФГОС, входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся. Необходимо учитывать регионально-национальные и этнокультурные особенности субъекта Российской Федерации и потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, само реализаций.

Общая характеристика курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность, а главное, ученики должны получать знания, т. е. понимать, например, принципы составления разминок (подбор упражнений, учет направленности разминки, дозировка и т. п.), технику выполнения тех или иных упражнений и элементов.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Особенно хотелось бы обратить внимание на индивидуальный подход. Преподавателю не стоит привязывать результаты выполнения тестов к оценке. Задача учителей и учеников — прогрессировать, это самое важное. Если есть прогресс, тогда стоит повысить оценку и поставить пятерку, даже если ученик по табличным тестам с трудом выполняет задания на «удовлетворительно».

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиям к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе основного общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30.08.2010 № 889.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

- **Личностные** — включают в себя воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; формирование ответственного отношения к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности; системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысовых установок, отражающих социальные компетенции, правосознание, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

- **Метапредметные** – включают в себя освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.
- **Предметные** – включают в себя освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Содержание курса

Знания о физической культуре. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Адаптивная и лечебная физическая культура. Коррекция осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Физическая культура в современном обществе. Измерение функциональных резервов организма. Оказание доврачебной помощи. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения, энергобеспечения. Психические процессы в обучении двигательным действиям.

Способы физкультурной деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корректирующей физи-

ческой культуры. Комплексы упражнений для коррекции фигуры, гимнастики для глаз, для профилактики нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики.

- Организационные команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бреве (девушки), брусьях, гимнастической перекладине, параллельных и разновысоких брусьях.
- Стойка на голове и руках.
- Длинный кувырок с разбега (юноши).
- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.
- «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девушки).
- Опорные прыжки – опорный прыжок согнув ноги (юноши) и прыжок боком с поворотом на 90°.
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазанье по канату и гимнастической стенке.

Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную мишень.
- Метание мяча на дальность с разбега.

Лыжная подготовка.

- Правила техники безопасности при использовании лыж.
- Техника передвижений на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Одновременный бесшажный ход.
- Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).
- Коньковый ход.
- Торможение «плугом».
- Торможение боковым соскальзыванием.
- Техника перехода с одного лыжного хода на другой.

Спортивные игры.

- **Баскетбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- **Волейбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

- **Футбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- **Гандбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, силовой выносливости, ловкости, быстроты.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.

Общеразвивающие упражнения. Разминочные упражнения и подготовительные.

Примерное распределение учебных часов по разделам программы

Раздел программы	Количество часов
Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков
Физическое совершенствование:	
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков
2. Спортивно-оздоровительная деятельность:	
гимнастика с основами акробатики	18
легкая атлетика	34
лыжная подготовка	14
спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол)	36
общеразвивающие упражнения	В процессе проведения уроков
Общее количество часов	102

Примерный годовой план-график учебного процесса по физической культуре, 8 класс

**Учебно-методическое
и материально-техническое обеспечение
предмета «Физическая культура»**

1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция):
 - Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
 - стандарт основного общего образования по физической культуре;
 - примерная программа по физической культуре основного общего образования (5–9 классы);
 - рабочие программы по физической культуре;
 - учебники по физической культуре;
 - методические издания по физической культуре для учителей.
2. Демонстрационные печатные материалы:
 - таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности;
 - плакаты методические, портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.
3. Технические средства и экранно-звуковые пособия:
 - телевизор;
 - аудиоцентр;
 - радиомикрофон;
 - мегафон;
 - компьютер и принтер;
 - цифровая видеокамера;
 - экран (на штативе или навесной);
 - аудиозаписи к урокам и видеоматериалы.
4. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:
 - стенка гимнастическая;
 - бревно гимнастическое напольное;
 - скамейки гимнастические;
 - козел гимнастический;
 - перекладины гимнастические (низкие, средние и высокие);
 - канат для лазанья с механизмом крепления;
 - мост гимнастический подкидной;
 - комплект навесного оборудования (перекладина, брусья, мишени для метания);
 - гантели наборные;
 - коврики гимнастические;

- маты гимнастические;
- мяч набивной (1, 2, 3 кг);
- мяч малый (теннисный);
- скакалка гимнастическая;
- мяч малый мягкий;
- палка гимнастическая;
- обруч гимнастический;
- сетка для переноса мячей;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- рулетка измерительная;
- щиты баскетбольные с корзинами;
- мишины горизонтальные и вертикальные;
- мячи баскетбольные;
- жилетки игровые;
- волейбольные стойки, сетки, мячи;
- табло перекидное;
- ворота для мини-футбола;
- мячи футбольные;
- компрессор для накачивания мячей;
- аптечка медицинская.

Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура» также должно включать необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса на каждой ступени общего образования, специфики видов спорта в данной образовательной организации.

Разминки

В приложении 2 даны варианты разминок, которые можно использовать на уроках. Учитель сам выбирает упражнения из данных комплексов, а также может менять, усложнять или упрощать упражнения на свое усмотрение.

Дневник самонаблюдения (самоконтроля)

Ученики продолжают записывать в дневник результаты тестирования, собственные рекорды и успехи, показатели ЧСС и т. п.

Тематическое планирование (102 ч)

№ урока	Тема урока
I четверть	
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры
2	Тестирование бега на 100 м
3, 4	Бег на короткие дистанции
5	Техника метания мяча на дальность с разбега
6	Тестирование метания мяча на дальность с разбега
7	Тестирование бега на 2000 и 3000 м
8	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись»
9	Тестирование прыжка в длину с разбега
10–12	Равномерный бег. Развитие выносливости
13–15	Броски малого мяча на точность
16	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»
17	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание»
18	Прыжок в высоту способом «перешагивание»
19, 20	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий
21	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы
22	Удары по мячу подъемом ноги
23	Удары по катящемуся мячу подъемом ноги
24	Удар по мячу серединой лба
25	Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу
26	Футбольные упражнения с мячом
27	Контрольный урок по теме «Футбол»
II четверть	
28	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой
29	Длинный кувырок с разбега
30	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь
31	Акробатические комбинации
32	Стойка на голове и руках
33	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине
34	Подъем переворотом на невысокой перекладине
35, 36	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине
37, 38	Упражнения на брусьях

№ урока	Тема урока
39, 40	Комбинации на брусьях
41	Контрольный урок по теме «Брусья»
42	Техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги»
43	Опорный прыжок боком с поворотом
44	Опорный прыжок
45	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»
46	Спортивная игра «Гандбол»
47	Броски и передачи в гандболе
48	Спортивная игра «Гандбол»
III четверть	
49	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход
50	Одновременный бесшажный ход
51	Одновременный одношажный ход (скоростной вариант)
52, 53	Чередование лыжных ходов
54, 55	Коньковый ход на лыжах
56, 57	Подъемы на склон и спуски со склона
58, 59	Торможение боковым соскальзыванием
60	Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах
61	Прохождение дистанции 3 км на лыжах
62	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»
63	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками
64	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке и назад
65	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи
66	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи
67, 68	Волейбол. Прямой нападающий удар
69, 70	Отбивание мяча кулаком через сетку
71	Волейбол. Тактические действия
72–74	Волейбол. Игра по правилам
75	Контрольный урок по теме «Волейбол»
76	Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину
77, 78	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину

№ урока	Тема урока
IV четверть	
79, 80	Баскетбол. Штрафные броски
81	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча
82, 83	Баскетбол. Перехват мяча
84	Баскетбол. Нападение и защита
85, 86	Баскетбол. Игра по правилам
87	Контрольный урок по теме «Баскетбол»
88	Спортивные игры
89	Метание малого мяча в горизонтальную цель
90	Метание малого мяча в вертикальную цель
91	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости
92	Тестирование бега на 100 м
93	Равномерный бег. Развитие выносливости
94	Тестирование метания мяча на дальность с разбега
95	Тестирование прыжка в длину с разбега
96, 97	Равномерный бег. Развитие выносливости
98	Тестирование бега на 2000 и 3000 м
99, 100	Эстафетный бег
101	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка
102	Эстафеты

I ЧЕТВЕРТЬ

Урок 1. Организационно-методические требования на уроках физической культуры ③

Цели: провести первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности, инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой; разучить специальные беговые упражнения; развить скоростные качества.

Формируемые УУД: *предметные*: иметь первоначальные представления об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и беговых эстафет, направленных на развитие скоростных качеств; *метапредметные*: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; *личностные*: формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой.

Инвентарь: секундомер, свисток, инструкции по технике безопасности, 2–4 стойки или конуса, средние кольца или обручи по количеству занимающихся.

Ход урока

I. Вводная часть

1. Инструктаж

(Учитель проводит инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, особое внимание уделяя правилам безопасности на уроках, посвященных легкой атлетике, так как именно ей будут посвящены ближайшие 20 занятий.)

II. Основная часть

1. Построение. Организационные команды

(Ученики строятся в одну шеренгу.)

– Равняйсь! Смирно! Направо! Налево в обход шагом марш!

(Учитель повторяет основные команды.)

– Бегом марш!

(Ученики выполняют команды.)

2. Разминка

– Сегодня долго бегать не будем, а сразу перейдем к беговой разминке. С ее помощью мы повторим основные специальные беговые упражнения.

(Все разминки даны в приложении 2.)

– Разминка окончена.

– Шагом марш!

(Класс переходит на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения (вдох – руки вверх, выдох – руки через стороны вниз, слегка наклониться и расслабиться). Упражнения выполняются не менее 4 раз.)

– Вспомните, чем бег отличается от ходьбы. (Ответы учеников.)

– Расскажите, что такое рывок и что такое ускорение. (Ответы учеников.)

(Во время бега ученики по команде учителя выполняют ускорение или рывок. Учитель разбирает ошибки.)

2. Беговые эстафеты

(Учитель делит класс на 2–4 команды. Дистанция 10–15 м. Способ передачи эстафеты – касание ладонью спины или плеча следующего ученика. Когда последний заканчивает эстафету и направляющий вновь оказывается впереди, он поднимает руку, сигнализируя о том, что команда закончила эстафету.)

1. Бег выполняется из низкого старта. Добежать до стойки, оббежать ее, вернуться, передать эстафету следующему.

2. Бег выполняется из высокой стойки. Добежать спиной вперед до стойки, коснуться ее рукой и вернуться обратно лицом вперед.

3. Добежать челночным бегом до стойки, обратно до линии старта, снова до стойки, а затем обратно, передать эстафету следующему ученику.

4. Парный бег. Ученики строятся попарно, держась за руки. По сигналу первые пары бегут до стойки, оббегают ее и возвращаются. Ближайший игрок передает эстафету следующей паре и т. д.

5. Двойная эстафета.

(У каждого ученика в руках среднее кольцо или обруч.)

Направляющие по сигналу начинают бег, добегают до стойки, надевают на нее свои кольца и бегут обратно, передавая эстафету. Когда замыкающий относит свое кольцо и возвращается, эстафета на этом не заканчивается. Направляющий вновь бежит к стойке, но теперь он берет верхнее кольцо и возвращается с ним обратно, передает эстафету второму и т. д. Когда замыкающий со своим кольцом возвращается обратно, команда поднимает все кольца вверх, показывая тем самым, что эстафета закончена.

III. Заключительная часть

(Заканчивают эстафету за 4–5 мин до конца урока. Инвентарь убирают на место. Учитель проводит построение, подводит итоги урока (разбирает основные ошибки), хвалит учеников за успехи.)

Упражнения на гибкость

(Ученики выполняют выпады и шпагаты (продольные и прямой). Упражнения выполняются 30–60 с. Учитель оценивает гибкость учеников.)

Домашнее задание

Подготовить спортивную форму для занятий на улице и дневник самонаблюдения (самоконтроля) для 8 класса.

Урок 2. Тестирование бега на 100 м

Цели: разучить беговую разминку; провести тестирование бега на 100 м; разучить подводящие упражнения для бега на короткие дистанции.

Формируемые УУД: *предметные*: владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств – быстроты и скоростной выносливости; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и игрового упражнения; *метапредметные*: определять способы действий в рамках предложенных условий и требований; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; *личностные*: формирование ответственного отношения к учению; формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; умение управлять своими эмоциями.

Инвентарь: секундомер, свисток, тетрадь для записей, ручка, беговая дорожка.

Ход урока

I. Вводная часть

1. Построение. Организационные команды*

(Учитель проводит построение и разбирает с учениками план урока. Проверяет наличие дневников самонаблюдения (самоконтроля).)

2. Разминка

(Выполняется разминочный бег 2 мин или полтора-два круга. После бега учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Проводится новая беговая разминка, после которой учащиеся вновь восстанавливают дыхание.)

II. Основная часть

1. Тестирование бега на 100 м

(Учитель проводит тестирование бега на 100 м, разбирает ошибки. Ученики вносят результаты в тетрадь самонаблюдения (самоконтроля).)

2. Подводящие упражнения для бега на короткие дистанции

1) Частота шагов.

(Ученики выполняют упражнение одновременно на короткой дистанции (не более 10 м). Задача: бежать с максимальной частотой шагов. После каждого забега ученики отдыхают 40–60 с, чтобы дыхание и пульс пришли к первоначальным показателям. Учитель проводит три забега. Ученики отдыхают 1–2 мин, учитель разбирает ошибки.)

2) Скорость разбега.

(Ученики выполняют упражнение одновременно на дистанции 30–50 м. Задача: быстро разогнаться до своей максимальной скорости. Скорость разбега будет обеспечиваться не только частотой шагов, но и их длиной. После каждого забега ученики отдыхают 40–60 с, чтобы дыхание и пульс пришли к первоначальным показателям. Учитель проводит три-четыре забега. Ученики отдыхают 1–2 мин, учитель разбирает ошибки.)

III. Заключительная часть

(Заканчивают выполнять беговые упражнения за 4–5 мин до конца урока. Учитель проводит построение, подводит итоги игры и урока (разбирает основные ошибки), учащиеся выполняют упражнения на гибкость. Возвращаются в здание школы.)

* Под организационными командами подразумеваются все основные команды, которые применяются в начале урока: «В одну шеренгу становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «По порядку рассчитайся!»

Упражнения на гибкость

(Ученики выполняют выпады и шпагаты (продольные и прямой). Упражнения выполняются 30–60 с. Учитель оценивает гибкость учеников.)

Домашнее задание

Прочитать текст «Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции» (до абзаца «Финиширование») на с. 102, 103 учебника А.П. Матвеева.

Прочитать текст «Овладение двигательными действиями. Спринтерский бег. Старт» на с. 152, 153 учебника В.И. Ляха.

Урок 3. Бег на короткие дистанции

Цели: повторить беговую разминку; разучить технику старта, бега и финиширования на короткие дистанции; разучить футбольное игровое упражнение.

Формируемые УУД: *предметные*: иметь углубленные представления о технике бега на короткие дистанции, уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и футбольного игрового упражнения; *метапредметные*: определять способы действий в рамках предложенных условий и требований; оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы; ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности; *личностные*: формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в образовательной деятельности; формирование ответственного отношения к учению.

Инвентарь: секундомер, свисток, футбольные мячи на пару или тройку занимающихся, стартовые колодки (по возможности) или мел.

Ход урока

I. Вводная часть**1. Построение. Организационные команды**

(Учитель проводит построение, знакомит учащихся с планом урока.)

2. Разминка

(Выполняется разминочный бег (1 мин). После бега учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные

упражнения. Проводится беговая разминка, разученная на прошлом уроке.)

II. Основная часть

1. Бег на короткие дистанции

(Повторение. См. урок 2. Учитель проверяет выполнение домашнего задания.)

- Расскажите, что вы прочитали о беге на короткие дистанции (уч. М.). (*Примерный ответ.* Бег на короткие дистанции можно разделить на две фазы – разбег, который завершается бегом с максимально возможной скоростью, и удержание максимальной скорости бега до пересечения финиша.)
- Расскажите, что вы прочитали о спринтерском беге (уч. Л.). (*Примерный ответ.* Спринтерский бег – это бег на короткие дистанции (60 и 100 м) с максимально возможной скоростью. Спринтерский бег можно разделить на несколько фаз – старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Старт проводится обычно с использованием стартовых колодок и из низкой стойки. Стартовый разбег – это минимальное расстояние, за которое спортсмен способен достичь максимальной скорости бега. Чем меньшее расстояние преодолеет спортсмен, прежде чем наберет максимальную скорость, тем лучше. Бег по дистанции – задача спортсмена: пробежать всю дистанцию с максимальной скоростью. Если скоростной выносливости не хватает на всю дистанцию, то ее следует развивать. Финиширование – это завершение всего соревнования. Спортсмен финиширует грудью вперед, чтобы опередить соперника.)

2. Низкий старт

Низкий старт используется в беге на короткие (спринтерские) дистанции. Низкий старт применяется для более быстрого и мощного начала бега и развития максимальной скорости. Для этого используют стартовые колодки. Есть три варианта низкого старта – «обычный», «сближенный», «растянутый».

При «обычном» старте переднюю колодку устанавливают в 1–1,5 стопы от линии старта, а заднюю – на длину голени от передней. При «растянутом» старте переднюю колодку отставляют назад от линии старта и она находится на расстоянии примерно длины стопы от задней колодки, которая стоит, как и в «обычном» варианте. При «сближенном» старте заднюю колодку приближают к передней колодке и к линии старта.

(Ученики тренируются ставить колодки.)

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru