

## От автора

*Уважаемые коллеги!*

В старшем школьном возрасте у юношей и девушек главное место занимают мотивы, связанные с подготовкой к самостоятельной жизни, с дальнейшим образованием и самообразованием. Познавательные, спортивные и другие интересы учащихся приобретают устойчивый характер.

Для старшеклассников важен эмоциональный контакт с учителем, поэтому в процессе обучения педагог должен проявлять внимательность, чуткость, уважение к ученикам, умело направлять их деятельность без подавления самостоятельности.

Данные поурочные планы составлены на основе программы В.И. Ляха. Домашние задания даны по учебнику В.И. Ляха (Физическая культура. 10–11 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, пятое – урокам, которыми можно заменить лыжную подготовку, если занятия проводятся в бесснежных районах.

Пиктограммами в данном издании обозначены уроки, которые проводятся:

- З – в зале;
- У – 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 105 уроков (3 ч в неделю).

В поурочных планах-конспектах предложено немало вариантов разминок. Названия упражнений и исходные положения ученики должны хорошо знать, поэтому на объяснение должно уходить минимум времени.

## **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, самореализации.

### **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, технику выполнения тех или иных упражнений и элементов, критерии оценивания и т. п.

Важнейшим требованием к проведению 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.

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

- требованиях 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, чувства патриотизма и уважения к Отечеству, чувства ответственности перед Родиной, уважения государственных символов (герба, флага, гимна); формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства; готовность к служению Отечеству, его защите; формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование толерантного сознания

и поведения в поликультурном мире; формирование навыков сотрудничества со сверстниками, взрослыми и детьми младшего возраста в разных видах деятельности; формирование нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей; формирование готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование эстетического отношения к миру; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей); формирование осознанного выбора будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; формирование экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; формирование ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

- **Метапредметные** — включают в себя умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; умение самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; умение использовать имеющиеся ресурсы для достижения целей, выбирать эффективные стратегии; умение продуктивно общаться и взаимодействовать в совместной деятельности, эффективно разрешать конфликты, учитывать позиции и интересы других участников деятельности; владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения задач, к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение работать с информацией; умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (ИКТ); умение определять назначение и функции различных социальных институтов; умение самостоятельно принимать решения и оценивать их; умение четко и ясно излагать свою точку зрения; владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания.
- **Предметные** — включают в себя умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для

организации здорового образа жизни, в том числе в подготовке к сдаче комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, общего физического развития и развития физических качеств; владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в различной деятельности; овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности; умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство; умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности; умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений; умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки технического исполнения; умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Содержание курса

**Знания о физической культуре.** Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Здоровье и здоровый образ жизни. Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре личности. Основные формы и виды физических упражнений. Адаптивная физическая культура. Способы регулирования нагрузок. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Основы организации двигательного режима. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

**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 корригирующей культуры. Комплексы силовой гимнастики, аэробики и шейпинга.

### Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

#### *Гимнастика с основами акробатики.*

- Организующие команды и приемы.
- Строевые упражнения.
- Упражнения с предметами и без них.
- Подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сзади на перекладине (юноши).
- На брусках: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь; подъем разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад (юноши).
- На брусках: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом (девушки).
- Опорные прыжки: ноги врозь через коня в длину (юноши); прыжок углом (девушки);
- Акробатические элементы: длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках, переворот боком, прыжки в глубину.
- Комбинации из освоенных элементов.
- Лазанье по двум канатам без помощи ног.

***Легкая атлетика.***

- Высокий и низкий старт.
- Стартовый разгон, бег на результат на различные дистанции.
- Эстафетный бег.
- Бег в равномерном и переменном темпе.
- Прыжки в длину с разбега.
- Прыжки в высоту с разбега.
- Метание мяча с разбега на дальность.
- Метание мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели.
- Броски набивного мяча.

***Лыжная подготовка.***

- Правила техники безопасности при использовании лыж.
- Техника передвижения на лыжах.
- Переход с одновременных ходов на попеременные.
- Преодоление подъемов и препятствий.
- Тактика лыжных гонок.
- Прохождение заданных дистанций на лыжах.

***Элементы единоборств.***

- Приемы самообороны.
- Приемы борьбы лежа и стоя.
- Учебная схватка.
- Разминка перед поединком.

***Спортивные игры.***

- *Баскетбол.* Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.
- *Гандбол.* Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.
- *Волейбол.* Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты техники приема, передачи и подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное), страховка; тактические действия; игра по правилам.
- *Футбол.* Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ударов по мячу ногой и головой без

сопротивления и с сопротивлением; варианты остановок мяча ногой и грудью; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия без мяча и с мячом; тактические действия; 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 и подготовительные упражнения.

### **Примерное распределение учебных часов по разделам программы**

<b>Раздел программы</b>	<b>Количество часов</b>
Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков
<b>Физическое совершенствование:</b>	
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков
2. Спортивно-оздоровительная деятельность:	
гимнастика с основами акробатики	18
легкая атлетика	36
лыжная подготовка	14
спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол)	29
элементы единоборств	8
общеразвивающие упражнения	В процессе проведения уроков
<b>Общее количество часов</b>	<b>105</b>





## **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

### *Библиотечный фонд (книгопечатная продукция):*

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- стандарт основного общего образования по физической культуре;
- примерная программа по физической культуре (10–11 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники по физической культуре (рекомендованные Министерством образования);
- методические издания по физической культуре для учителей.

### *Демонстрационные печатные материалы:*

- таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические, портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

### *Технические средства и экранно-звуковые пособия:*

- телевизор с универсальной подставкой;
- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- радиомикрофон;
- мегафон;
- компьютер и принтер;
- цифровая видеокамера;
- экран (на штативе или навесной);
- аудиозаписи к урокам и видеоматериалы.

### *Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:*

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- козел гимнастический;
- перекладины гимнастические (низкие, средние и высокие);
- брусья гимнастические;
- канат для лазанья с механизмом крепления;
- мост гимнастический подкидной;
- комплект навесного оборудования (перекладина, брусья, мишени для метания);
- гантели наборные;
- коврики гимнастические;
- маты гимнастические;

- мячи набивные (1, 2, 3 кг);
- мячи малые (теннисные);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые мягкие;
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- сетка для переноски мячей;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- рулетка измерительная;
- щиты баскетбольные;
- мишени горизонтальные и вертикальные;
- мячи баскетбольные;
- жилетки игровые;
- стойки волейбольные;
- сетки волейбольные;
- мячи волейбольные;
- 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**

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

## Тематическое планирование (105 ч)

№ урока	Тема урока
<b>I четверть</b>	
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры
2	Тестирование бега на 100 м
3	Бег на короткие дистанции
4	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 × 10 м
5	Техника метания гранаты на дальность с разбега
6	Метание гранаты на дальность с разбега
7	Тестирование бега на 2000 и 3000 м
8, 9	Прыжки в длину с разбега
10	Равномерный бег. Развитие выносливости
11	Тестирование шестиминутного бега
12	Равномерный бег. Развитие выносливости
13	Тестирование прыжка в длину с места
14	Броски малого мяча на точность
15	Броски большого мяча на точность
16–18	Прыжки в высоту
19	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий
20	Единоборства
21	Самостраховка в единоборствах
22, 23	Приемы борьбы лежа
24, 25	Приемы борьбы стоя
26	Удары кулаком в голову и защита от них
27	Контрольный урок по теме «Единоборства»
<b>II четверть</b>	
28	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой
29	Кувырок назад через стойку на руках. Кувырок вперед через препятствие
30	Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты
31, 32	Акробатические комбинации
33, 34	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине
35, 36	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине
37–39	Упражнения на брусьях
40	Комбинации на брусьях

№ урока	Тема урока
41	Контрольный урок по теме «Брусья»
42–44	Опорные прыжки
45	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»
46	Спортивная игра «Гандбол»
47	Броски мяча в гандболе
48	Спортивная игра «Гандбол»
<b>III четверть</b>	
49	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход
50, 51	Переход с одновременных ходов на попеременные
52, 53	Коньковый ход на лыжах
54, 55	Лыжные эстафеты
56–58	Подъемы на склон и спуски со склона
59	Торможение и поворот «упором»
60, 61	Прохождение дистанции 3 км на лыжах
62	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»
63	Ведение и броски мяча в гандболе
64	Ведение, броски и блокирование мяча в гандболе
65	Спортивная игра «Гандбол»
66	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками
67, 68	Волейбол. Приемы и передачи мяча
69, 70	Волейбол. Подачи мяча
71, 72	Волейбол. Нападающий удар
73, 74	Волейбол. Защитные действия
75	Контрольный урок по теме «Волейбол»
76, 77	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину
78	Баскетбол. Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину
<b>IV четверть</b>	
79, 80	Баскетбол. Штрафные броски
81, 82	Баскетбол. Защитные действия
83, 84	Баскетбол. Тактические действия
85, 86	Баскетбол. Игра по правилам
87	Контрольный урок по теме «Баскетбол»
88	Спортивные игры

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>
89, 90	Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели
91	Тестирование бега на 30 м
92	Тестирование бега на 100 м
93	Тестирование челночного бега 3 × 10 м
94	Метание гранаты на дальность
95	Прыжки в длину с разбега
96, 97	Равномерный бег. Развитие выносливости
98	Тестирование бега на 2000 и 3000 м
99	Шестиминутный бег
100, 101	Эстафетный бег
102–105	Эстафеты, подвижные и спортивные игры

# І 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, беговые эстафеты; 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:* осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в своей системе знаний; устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать учителя и друг друга; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; *личностные:* формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, инструкции по технике безопасности, 2–4 стойки или конуса, 2–4 средних кольца.

### Ход урока

#### I. Вводная часть

##### 1. Построение. Организационные команды\*

##### 2. Инструктаж

(Учитель проводит инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, особое внимание уделяя правилам безопасности на уроках, посвященных легкой атлетике.)

---

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

## II. Основная часть

### 1. Построение. Организационные команды

(Учитель проводит построение в одну шеренгу.)

— Равняйся! Смирно! Направо! Налево в обход шагом марш!  
(Ученики выполняют команды.)

### 2. Разминка

(Выполняется разминочный бег 2 мин. После бега учитель переводит класс на шаг. Проводится беговая разминка (см. Приложение 2). Учащиеся 2–4 раза выполняют дыхательные упражнения (вдох – руки вверх, выдох – руки через стороны вниз, слегка наклониться и расслабиться.)

### 3. Беговые эстафеты

(Учитель делит класс на 2–4 команды. Дистанция 10–15 м. Начинать эстафеты по сигналу учителя. Способ передачи эстафеты – касание ладонью ладони следующего ученика. Когда последний заканчивает эстафету и направляющий вновь оказывается впереди, он поднимает руку, сигнализируя о том, что команда закончила эстафету. В зависимости от имеющегося времени можно повторить некоторые эстафеты.)

*Первая эстафета.* Бег выполняется из высокого старта. Добежать до стойки, оббежать ее, вернуться, передать эстафету следующему.

*Вторая эстафета.* Бег выполняется из высокого старта. Добежать до стойки, коснуться ее, развернуться, встать в положение низкого старта и побежать обратно, передать эстафету.

*Третья эстафета.* Челночный бег выполняется из низкого старта. Два раза добежать до стойки, вернуться и передать эстафету следующему.

*Четвертая эстафета.* Бег выполняется из низкого старта. Добежать до стойки, оббежать ее два раза, вернуться, передать эстафету.

*Пятая эстафета.* У направляющего в руках одно кольцо. Бросить кольцо к стойке (кольцо должно улететь дальше стойки), добежать до кольца, оббежать стойку, вернуться обратно, передать кольцо следующему. Если кольцо не получилось добросить, то нужно до него добежать, с этого же места бросить дальше, добежать и взять в руки. Когда направляющий получит кольцо от замыкающего, он поднимает кольцо вверх, показывая тем самым, что эстафета закончена.

*Шестая эстафета.* У направляющего среднее кольцо на правой или левой руке (по желанию ученика). По сигналу направляющие идут к конусу, выполняя вращение обруча на руке. Обходят конус, берут кольцо в руку, бегут к своей колонне, где передают кольцо следующему.



(Ученики убирают инвентарь на место и строятся в одну шеренгу.)

### III. Заключительная часть

(Заканчивают эстафеты за 4–5 мин до конца урока. Инвентарь убирают на место. Учитель проводит построение, подводит итоги урока и эстафет (разбирает основные ошибки), хвалит учеников за успехи. Ученики выполняют упражнения на гибкость.)

#### *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 для 10 класса.

Прочитать текст «Введение» на с. 5, 6 учебника.

## 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 навыками 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 подводящих упражнений; **метапредметные:** выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; **личностные:** формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.

**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.)

#### 2. Разминка

(Выполняется разминочный бег (2 мин или полтора 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, проводит сравнительную характеристику результатов, полученных каждым учеником, отмечает динамику. Ученики вносят свои результаты в дневники самонаблюдения.)

#### 2. Подводящие упражнения для бега на короткие дистанции

(Ученики выполняли эти упражнения в 9 классе.)

##### 1) Частота шагов.

(Ученики одновременно выполняют упражнение 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. Ученики объясняют, как влияет выполнение данного упражнения на улучшение техники бега на короткие дистанции.)

##### 2) Скорость разбега.

(Ученики одновременно выполняют упражнение 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, а затем минисоревнование. Ученики отдыхают 1–2 мин, учитель разбирает ошибки. Ученики объясняют, как влияет выполнение данного упражнения на улучшение техники бега на короткие дистанции.)

### III. Заключительная часть

(Заканчивают выполнять беговые упражнения за 4–5 мин до конца урока. Учитель проводит построение, подводит итоги урока (разбирает основные ошибки, допущенные в технике и так-

Конец ознакомительного фрагмента.  
Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине  
«Электронный универс»  
[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)