

Национальный институт образования

---

# Уроки

## по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 10–11 классах

Пособие для учителей учреждений общего  
среднего образования с белорусским  
и русским языками обучения

*Рекомендовано  
Научно-методическим учреждением  
«Национальный институт образования»  
Министерства образования  
Республики Беларусь*



Минск «Сэр-Вит» 2014

УДК 371.5.016:796

ББК 74.267.5

У 71

Серия основана в 2013 году

Авторы:

проф., д-р пед. наук *В.А.Барков* (предисловие, баскетбол),  
*В.Л.Воронцов* (легкая атлетика), *В.С. Овчаров* (легкая атлетика),  
*Ю.В. Сак* (лыжная подготовка), *Ю.Н. Чудаков* (гимнастика, акробатика)

Рецензенты:

доц. кафедры теории и методики физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», канд. пед. наук, доц. *Е.М. Якуш*;  
методическое объединение учителей физической культуры Октябрьского района г. Минска (руководитель методического объединения, учитель физической культуры высшей категории государственного учреждения образования «Средняя школа № 30 г. Минска» *Н.В. Андрончик*)

**Уроки** по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 10–11 классах : пособие для учителей учреждений общ. сред. образования с белорус. и рус. яз. обучения / В.А. Барков [и др.]. – Минск : Сэр-Вит, 2014. – 176 с. : ил.

ISBN 978-985-419-774-6.

Пособие содержит дидактические сценарии уроков физической культуры и здоровья для учащихся X–XI классов по легкой атлетике, гимнастике, акробатике, лыжной подготовке и баскетболу.

Пособие адресовано учителям, методистам, студентам физкультурных и спортивных специальностей.

**УДК 371.5.016:796**  
**ББК 74.267.5**

**ISBN 978-985-419-774-6**

© Национальный институт образования, 2014  
© Оформление. ООО «Сэр-Вит», 2014

## ПРЕДИСЛОВИЕ

---

Дидактические сценарии уроков в условиях современной образовательной среды нацелены на переход от традиционной к новым формам организации процесса обучения и планирования педагогической деятельности. Сценарий – это система предположений об изучаемом процессе для разработки одного из возможных вариантов прогноза, т. е. это есть продумывание и прописывание вариантов действий учителя на возможные в той или иной учебной ситуации реакции учащихся.

Дидактические сценарии уроков разработаны в соответствии с требованиями учебной программы «Физическая культура и здоровье» для V–XI классов учреждений общего среднего образования и с учетом календарно-тематического планирования учебного материала для учащихся X–XI классов (часть 3).

В данном пособии для каждой параллели X–XI классов на учебный год разработано по 34 сценария уроков, в том числе по легкой атлетике – 8, акробатике – 8, лыжной подготовке – 6, баскетболу – 12. Сценарии не предполагают отмену конспекта урока, а представляют собой стандартизированный образец для его разработки, сводя до минимума педагогические экспромты учителя, переводя его на путь творческого предварительного проектирования образовательного процесса с последующей его практической реализацией.

Дидактические сценарии уроков по конкретному виду спорта (легкой атлетике, баскетболу и др.) начинаются с указания общей для всех уроков цели, изучаемой темы, места проведения уроков, а также раскрывается взаимосвязь содержания уроков с другими формами занятий физическими упражнениями, указан тип урока (ознакомление, разучивание, закрепление, совершенствование учебного материала, а также контрольный урок). Предлагается возможная организация деятельности учащихся на уроке в соответствии с методами организации выполнения физических упражнений (одновременный, поточный или повторный) и методами организации деятельности (индивидуальный, групповой или фронтальный).

Учителю при планировании содержания урока предлагается обращать внимание на преимущественный характер применяемой фи-

зической нагрузки (стимулирующая, формирующая, развивающая, обучающая, соревновательная, восстановительная или подготовительная).

Сценарий урока ориентирует педагога на прогнозируемые образовательные результаты каждого занятия.

Основные задачи урока ориентированы главным образом на изучение техники новых упражнений, повторение, закрепление и совершенствование ранее изученных двигательных действий и комплексов, имеют тесную взаимосвязь с предыдущим и последующим уроками.

Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока организуется в подготовительной, основной и заключительной частях урока, а также в форме рефлексии и домашнего задания.

Подготовительная часть урока представлена теоретическим разделом: построением, приветствием, сообщением задач урока, опросом учащихся по изученному материалу, краткой беседой на актуальную тему в области физической культуры и физического воспитания. Практический раздел направлен на функциональную и двигательную подготовку учащихся к предстоящей им работе, умеренное «разогревание» организма посредством уже изученных упражнений или новых, но простых, не требующих значительных усилий от занимающихся. Эта часть широко представлена подвижными играми, имеющими отношение к изучаемому на уроке материалу.

Основная часть урока направлена на решение основных задач: изучение и усвоение учащимися учебного материала, предусмотренного программой класса, повторение, совершенствование техники физических упражнений и закрепление пройденного материала.

Заключительная часть урока в каждом сценарии решает частные задачи: привести организм учащихся в относительно спокойное состояние, подвести итоги урока, оценить реакцию сердечно-сосудистой системы на выполненную нагрузку (по величине ЧСС), посредством рефлексии получить и проанализировать информацию о степени сложности учебного материала, чувствах занимающихся, испытываемых при выполнении двигательных задач, а также услышать пожелания на следующий урок. Заключительная часть каждого сценария содержит домашнее задание для развития у учащихся от-

дельных двигательных способностей, формирования правильной техники изучаемых на уроке двигательных действий, воспитания самостоятельности при занятиях физическими упражнениями. Несмотря на то что задание на дом в сценарии указано в третьей части урока, учитель может предложить его ребятам практически в любой момент урока.

Для эффективного осуществления учебного процесса на основе разработанных дидактических сценариев учителю необходимо научиться создавать свои профессиональные стратегии деятельности, учитывая проектирование образовательного процесса, его моделирование, закономерности и принципы организации занятий, выстраивать систему образовательного процесса, использовать и умело чередовать разнообразные методы, средства, способы, приемы, условия, формы организации образовательного процесса.

# 10 КЛАСС



## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (8 уроков)

**Цель:** формирование физической культуры личности и оздоровление учащихся средствами легкой атлетики.

**Место проведения:** стадион, легкоатлетическая беговая дорожка, яма для прыжков в длину, сектор для метаний.

**Взаимосвязь содержания данных уроков с другими формами занятий физическими упражнениями:** с подвижными переменами; внеклассными, внешкольными и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

### УРОК 1

**Тип урока** – урок повторения ранее изученного учебного материала по легкой атлетике.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** поточный способ выполнения физических упражнений; групповой метод организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** обучающая, развивающая, формирующая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** расширение знаний в области легкой атлетики; уверенное владение изученными в девятом классе видами легкой атлетики; качественное развитие специальных двигательных-координационных способностей.

**Оборудование и инвентарь:** стартовые колодки, рулетка, секундомер, теннисные мячи.

#### Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах безопасного поведения на уроках легкой атлетики.
2. Повторить разновидности ходьбы.
3. Учить технике эстафетного бега, прыжка в длину или в высоту с разбега, метания мяча с разбега.
4. Развивать скоростно-силовые и координационные способности.

**Деятельность учащихся под руководством учителя  
в рамках структуры (этапов) урока**

***Подготовительная часть урока (10–12 мин)***

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному в девятом классе материалу из раздела легкой атлетики. Беседа о правилах безопасного поведения на уроках по легкой атлетике: об общих положениях правил безопасности; о содержании инструкции для учащихся при занятиях легкой атлетикой, о правилах оказания первой доврачебной помощи.

Разновидности ходьбы: обычная, с различными положениями рук, на носках приставными шагами вперед, назад, с чередованием низкого и среднего темпов на различных отрезках дистанции.

Разновидности бега: в медленном, среднем и быстром темпе, с заданной скоростью в заданное время, семенящий бег.

Общеразвивающие упражнения в движении: прыжки с ноги на ногу, прыжки с места толчком двух ног, многоскоки на двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх.

Комплекс из 5–7 общеразвивающих упражнений, выполняемых на месте.

***Основная часть урока (25–30 мин)***

*Повторение техники ходьбы.* Положение туловища, головы, рук; постановка ноги (на пятку с последующим перекатом на всю стопу и носок), амортизация, толчок. Возможные ошибки: небрежное, ослабленное положение туловища, вялые движения рук, неправильная постановка стоп, несогласованные движения рук и ног.

*Бег.* Выполнение эстафетного бега. Напомнить технику выполнения передачи эстафетной палочки. Рекомендуемые упражнения: имитация работы рук с эстафетной палочкой; передача правой и левой рукой, стоя на месте без предварительной имитации и с предварительной работой рук; то же по сигналу передающего; передача эстафеты в ходьбе

*Прыжки.* Выполнение прыжка в длину согнув ноги с короткого разбега. Рекомендуемые упражнения: многоскоки толчком двух ног на дальность («лягушка»); прыжки с ноги на ногу («с кочки на кочку»); 5–6 прыжков с ноги на ногу на дальность; прыжки с ноги на ногу через шаг, через 3 и 5 шагов (ориентиры: горизонтальные и вертикальные препятствия, разметка); прыжки в длину согнув ноги с короткого разбега.

Выполнение прыжка с разбега в высоту способом «перешагивание». Рекомендуемые упражнения: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, подражая птицам и животным; прыжки на двух ногах по «классам»; перепрыгивание через вертикальные препятствия; запрыгивания на возвышенность; прыжки через веревочку или резиновый жгут с разбега способом «перешагивание».

*Метания.* Рекомендуемые учебные задания:

- подбрасывание теннисного мяча вверх правой рукой, ловля поочередно правой и левой руками; то же, но подбрасывание левой рукой;
- в парах, стоя на расстоянии 6–8 м друг от друга, броски мяча одной рукой друг другу и ловля двумя руками с изменением высоты траектории полета мяча;
- имитация метательных движений;
- метание мяча (масса 150 г) с разбега в вертикальную цель (гимнастический обруч).

Упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей:

- броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений;
- борьба с переносом противника в свой лагерь.

### ***Заключительная часть урока (4–5 мин)***

Ходьба, упражнения для восстановления дыхания, упражнения для внимания; построение в одну шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

***Рефлексия:*** самооценка и суждения учащихся о работе класса над техникой выполнения эстафетного бега; пожелания на следующий урок.

***Домашнее задание:*** поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой; выпрыгивание вверх с высоким подниманием бедер («кенгуру»).

## **УРОК 2**

---

**Тип урока** – урок закрепления ранее изученного материала.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** поточный и повторный способы выполнения физических упражнений; групповой метод организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** стимулирующая, развивающая и формирующая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** четкое представление об организации и проведении занятий по легкой атлетике; качественное овладение техникой эстафетного бега; успешное развитие жизненно важных двигательных способностей.

**Оборудование и инвентарь:** стартовые колодки, рулетка, секундомер, стойки и планка для прыжков в высоту, теннисные мячи.

**Основные задачи урока**

1. Формировать знания о правилах разминки на занятиях по легкой атлетике.
2. Учить технике эстафетного бега по кругу, прыжка в длину или в высоту с разбега, метания теннисного мяча.
3. Развивать скоростно-силовые и координационные способности.

**Деятельность учащихся под руководством учителя  
в рамках структуры (этапов) урока**

***Подготовительная часть урока (10–12 мин)***

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному материалу: о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Беседа о правилах организации и проведения занятий по легкой атлетике: экипировка занимающихся; выбор места, подготовка секторов, инвентаря, оборудования, переноска инвентаря, правила передвижения к местам занятий.

Разновидности ходьбы: обычная, на носках, с различными положениями рук, с чередованием низкого и среднего темпов на различных отрезках дистанции.

Разновидности бега: в медленном и среднем темпе, с заданной скоростью в заданное время, длительный равномерный бег.

Общеразвивающие упражнения в движении: прыжки с ноги на ногу, на одной ноге, поочередно на правой и левой ноге, выпрыгивание вверх из низкого приседа, с места толчком двух ног на дальность, многоскоки на двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх.

Комплекс из 5–7 общеразвивающих упражнений, выполняемых стоя на месте.

***Основная часть урока (25–30 мин)***

*Бег.* Продолжение обучения технике эстафетного бега. Рекомендуемые упражнения: линейные эстафеты с передачей эстафетной па-

лочки (расстояние 15–20 м между участниками команды, передача после обегания команды).

Бег в течение 4 секунд с заданной скоростью.

*Прыжки.* Формирование техники прыжка в длину согнув ноги. Рекомендуемые упражнения: из стойки ноги врозь на ширине плеч приседания; полуприсед-руки назад, исходное положение-руки вперед; то же с прыжком вверх; то же с прыжком вперед; прыжок в длину с места толчком двух ног раздельно по фазам на четыре счета; прыжок в целом на точность приземления, с поворотом на 90–180°; прыжки в длину согнув ноги с короткого разбега на результат, в форме соревнований.

*Прыжки.* Формирование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Рекомендуемые упражнения: махи левой, правой в упоре стоя боком; махи вправо, влево в упоре стоя; перемахи через барьер, гимнастическую палку, поочередно левой и правой ногой; то же с подскоком; прыжки в высоту с 3–5 беговых шагов разбега способом «перешагивания».

*Метание.* Формирование техники метания мяча (масса 150 г) с 4 бросковых шагов. Скрестный шаг. Положение «натянутого лука». Сохранение равновесия после броска. *Возможные ошибки:* преждевременный поворот туловища, отсутствие положения «натянутого лука»; скрестный шаг – подбиванием (шаг польки); нарушение ритма.

*Рекомендуемые упражнения:* броски набивного мяча двумя руками из-за головы с места, с шага, со скрестного шага; многократные скрестные шаги в ходьбе; метание с четырех бросковых шагов, контролируя отведение руки для броска и правильность положения тела перед броском.

Упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей:

- броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места;

- метание теннисного мяча на дальность отскока от стены;
- ходьба в высоком темпе на различных отрезках дистанции.

Равномерный бег в среднем темпе.

### ***Заключительная часть урока (4–5 мин)***

Ходьба, упражнения для восстановления дыхания, упражнения для внимания; построение в одну шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

**Рефлексия:** самооценка и суждения учащихся о работе класса над техникой метания; какой материал на уроке оказался наиболее трудным и почему. Пожелания на следующий урок.

**Домашнее задание:** поднимание и опускание прямых ног из положения лежа на спине с касанием пола за головой; выпрыгивание вверх из низкого приседа.

## УРОК 3

---

**Тип урока** – урок закрепления и совершенствования учебного материала.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** поточный и повторный способы выполнения физических упражнений; групповой метод организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** развивающая, обучающая, формирующая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** качественные знания оборудования и инвентаря по легкой атлетике; уверенное владение техникой прыжка в длину с разбега; эффективное развитие двигательно-координационных способностей.

**Оборудование и инвентарь:** стартовые колодки, рулетка, секундомер, стойки и планка для прыжков в высоту.

**Основные задачи урока**

1. Формировать знания о безопасном использовании спортивного оборудования и инвентаря на занятиях легкой атлетикой.
2. Учить технике эстафетного бега по кругу, прыжка в длину или в высоту с разбега, метания теннисного мяча.
3. Развивать скоростно-силовые и координационные способности.

### **Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока**

#### **Подготовительная часть урока (10–12 мин)**

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по правилам организации и проведения уроков легкой атлетики. Информация о легкоатлетическом оборудовании и инвентаре: правила безопасности, санитарные нормы и требования к хранению и использованию легкоатлетического инвентаря и оборудования; стадион – комплексное спортивное сооружение; беговая дорожка, ее длина, разметка; секторы для прыжков и метаний; оборудование для бега, прыжков и метаний; уход за оборудованием и местами занятий.

Разновидности ходьбы: обычная, с различными положениями рук, на носках приставными шагами правым и левым боком, с чередованием среднего и высокого темпов на различных отрезках дистанции, семенящим шагом.

Разновидности бега: бег на месте и в движении, высоко поднимая бедро, с махом голеней назад в медленном и среднем темпе, со сменой направления, челночный бег.

Общеразвивающие упражнения в движении: выпрыгивание вверх из низкого приседа, поочередно на правой и левой ноге, с места толчком двух ног на дальность, многоскоки на двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх.

Комплекс из 5–7 общеразвивающих упражнений, выполняемых на месте.

### ***Основная часть урока (25–30 мин)***

*Бег.* Продолжение обучения технике эстафетного бега. Рекомендуемые упражнения: передача эстафеты на максимальной скорости в парах на прямой с целью определить контрольную отметку; круговые эстафеты (радиус 10–30 м).

*Прыжки.* Формирование техники прыжка в длину согнув ноги. Рекомендуемые упражнения: из виса-вис согнув ноги-вис согнувшись; прыжки на месте, подтягивая ноги к груди; то же, через скакалку, обруч; прыжки через вертикальные препятствия «согнув ноги» (набивные мячи, барьеры, скамейки); прыжки в длину согнув ноги с короткого разбега на результат, в форме соревнований.

*Прыжки.* Формирование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Рекомендуемые упражнения: перешагивание вертикальных препятствий (скамейка, планка, натянутая веревочка, жгут) правой и левой через шаг; то же, но с прыжком; то же, но с поворотом носков и туловища к препятствию; прыжки через веревочку, резиновый жгут с трех шагов разбега, с пяти (использовать ориентиры для определения начала разбега и места отталкивания).

*Метание.* Рекомендуемые упражнения: многократные скрестные шаги в ходьбе и беге; метание малого мяча с 4–5 бросковых шагов (определение длины бросковых шагов); метания мяча (масса 150 г) с полного разбега по коридору 10 м на дальность, обратив внимание на финальное усилие (оценивается результат).

Упражнения для развития скоростно-силовых и двигательного-координационных способностей:

- опорные прыжки «чехарда»;
- броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений, с места и в шаге.

Свободный заключительный бег.

### ***Заключительная часть урока (4–5 мин)***

Ходьба, упражнения для восстановления дыхания, упражнения для внимания; построение в одну шеренгу; выставление отметок; оп-ределение учащимися физического состояния (по ЧСС).

**Рефлексия:** суждения учащихся о работе класса над развитием скоростно-силовых и двигательного-координационных способностей; кто был лучшим на данном уроке; мнение класса об уроке и пожела-ния на следующий урок.

**Домашнее задание:** приседание на двух ногах; выпрыгивание вверх из низкого приседа.

## **УРОК 4**

---

**Тип урока** – урок разучивания и закрепления.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** повторный способ вы-полнения физических упражнений; групповой метод организации деятельно-сти учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физи-ческой нагрузки:** обучающая, формирующая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** расширенное пред-ставление о технике спортивной ходьбы и бега; четкое представление о техни-ке метания гранаты (ю); эффективное развитие общих и специальных двига-тельно-координационных способностей.

**Оборудование и инвентарь:** стартовые колодки, рулетка, секундомер, стойки и планка для прыжков в высоту, теннисные мячи, гранаты.

### **Основные задачи урока**

1. Формировать знания об основах техники спортивной ходьбы и бега.
2. Учить технике высокого старта; прыжка в длину и в высоту с разбега; ме-тания теннисного мяча (д).
3. Ознакомить с техникой метания гранаты (ю).
4. Развивать скоростно-силовые и двигательного-координационные способ-ности.

## Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

### **Подготовительная часть урока (10–12 мин)**

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Выборочный опрос по материалу предыдущего урока. Беседа об основах техники спортивной ходьбы и бега: сходство и различие между ходьбой и бегом; цикличность движений; двойной шаг; части спортивного бега (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование); дыхание при ходьбе и беге.

Разновидности ходьбы: обычная, с различными положениями рук (в стороны, вперед, вверх), на носках, выпадами, с чередованием среднего и высокого темпов на различных отрезках дистанции.

Разновидности бега: бег на месте, легкий бег на носках, высоко поднимая бедро, в среднем и быстром темпе, бег со сменой направления, челночный бег.

Общеразвивающие упражнения в движении: прыжки поочередно на правой и левой ноге, выпрыгивания вверх из низкого приседа, прыжки с места толчком двух ног на дальность, в высоту с доставанием рукой предмета, многоскоки на одной ноге с максимальным выпрыгиванием вверх.

Комплекс из 5–7 общеразвивающих упражнений, выполняемых на месте.

### **Основная часть урока (25–30 мин)**

*Разучивание техники высокого старта.* Рекомендуемые упражнения: бег со сменой направления по сигналу; бег с высокого старта по сигналу; бег с высокого старта на 10–20 м.

*Прыжки.* Формирование техники прыжка в длину согнув ноги. Рекомендуемые упражнения: толчком одной-махом другой с места запрыгивание на возвышенность; то же, с приземлением сидя согнувшись; прыжки в длину согнув ноги с короткого разбега на результат, в форме соревнований.

*Прыжки.* Формирование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Рекомендуемые упражнения: круговая тренировка повторным способом (комплекс из разученных на уроках упражнений); прыжки в высоту с 7–9 беговых шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание.* Рекомендуемые упражнения: броски ударом о пол, ловля одной рукой сверху, снизу, после поворота кругом; разбег по линии, по разметке; определение длины предварительной части разбега и контрольной отметки бросковых шагов; метания мяча с полного разбега по коридору 10 м на дальность.

*Ознакомление с техникой метания гранаты (ю).* Граната держится за конец рукоятки четырьмя пальцами, ручка гранаты своим основанием упирается в мизинец, согнутый и прижатый к ладони, кисть расслаблена, большой палец расположен вдоль оси гранаты. Метание гранаты выполняется с прямолинейной формы разбега – лицом вперед. Имеется множество закономерностей, обуславливающих рациональную технику метаний и влияющих на результат: начальная скорость вылета снаряда; угол вылета снаряда; сопротивление воздуха; сила и направление ветра; высота выпуска снаряда над землей; аэродинамические свойства снаряда; угол атаки снаряда. Наибольшее значение имеет начальная скорость, угол вылета и воздействие атмосферной среды. Скорость вылета снаряда создается за счет быстроты предварительного размахивания, предварительного перемещения (метателя и снаряда), заключительного усилия метателя в момент самого броска. Для метания гранаты оптимальный угол вылета – 42–44°. Сила сопротивления атмосферной среды направлена против скорости снаряда, уменьшая дальность его полета.

Каждое метание условно состоит из шести взаимосвязанных частей: держание снаряда; подготовка к разбегу и разбег (поворот, скачек); подготовка к финальному усилию (обгон снаряда); финальное движение (усилие); торможение и сохранение равновесия после выпуска снаряда; вылет и полет снаряда. *Рекомендуемые учебные задания:*

- ознакомить с правильным держанием гранаты (держат так, чтобы выполнить метание свободно, с оптимальной амплитудой движения, обеспечив наиболее эффективное приложение своих сил);
- выполнить держание гранаты;
- стоя левым боком в направлении броска, масса тела на правой ноге: метание снаряда одной рукой, постепенно увеличивая амплитуду движений.

Выполнять упражнения для развития скоростно-силовых и двигательных-координационных способностей:

- прыжки по отметкам;

- упражнения с набивными мячами (броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений на максимальное расстояние).

Свободный заключительный бег.

### ***Заключительная часть урока (4–5 мин)***

Ходьба, упражнения для восстановления дыхания, упражнения для внимания; построение в одну шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

**Рефлексия:** суждения учащихся о работе класса на данном уроке; что было наиболее трудным и почему. Пожелания на следующий урок.

**Домашнее задание:** приседания поочередно на правой и левой ноге «пистолетом» (до наступления утомления – три-четыре серии).

## **УРОК 5**

---

**Тип урока** – урок разучивания, закрепления и совершенствования.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** поточный и повторный способы выполнения физических упражнений; индивидуальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** стимулирующая, развивающая, формирующая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** расширенное представление о технике прыжков; уверенное выполнение низкого старта; успешное развитие двигательных способностей.

**Оборудование и инвентарь:** стартовые колодки, рулетка, секундомер, стойки и планка для прыжков в высоту, теннисные мячи, гранаты.

### **Основные задачи урока**

1. Формировать знания об основах техники прыжков.
2. Учить технике высокого старта; прыжка в длину и в высоту с разбега; метания теннисного мяча (д), гранаты (ю).
3. Развивать скоростно-силовые и двигательно-координационные способности.

### **Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока**

### ***Подготовительная часть урока (8–10 мин)***

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу: основам техники ходьбы и

бега. Беседа об основах техники прыжков: эволюция техники прыжков; фазы техники прыжков (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление); значение разбега; траектория полета; движения прыгуна в полете и их значение; способы приземления.

Разновидности ходьбы: обычная, приставными шагами, с наклоном на шаг правой-левая рука касается правой стопы, и наоборот; с чередованием низкого, среднего и высокого темпов на различных отрезках дистанции.

Разновидности бега: бег в медленном, среднем и быстром темпе, высоко поднимая бедро, с изменением скорости и направления бега, кроссовый бег.

Общеразвивающие упражнения в движении: прыжки на одной ноге, поочередно на правой и левой ноге, прыжки в высоту с доставанием рукой предмета, многоскоки на одной ноге с максимальным выпрыгиванием вверх.

Комплекс из 5–7 общеразвивающих упражнений, выполняемых на месте.

### **Основная часть урока (25–30 мин).**

*Разучивание техники высокого старта.* Рекомендуемые упражнения: бег с высокого старта по сигналу; бег с высокого старта с опорой; выполнение команд: «На старт!», «Внимание!», «Марш!»

*Прыжки.* Формирование техники прыжка в длину согнув ноги. Рекомендуемые упражнения: прыжки с 6–8 беговых шагов через вертикальные препятствия (устанавливаются за 40–60 см до приземления); прыжки в длину согнув ноги с короткого разбега на результат.

*Прыжки.* Формирование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Рекомендуемые упражнения: бег с ускорением по разбегу; то же, но по разметке последних 2–4 шагов; прыжки на небольшой высоте с акцентом внимания на технику разбега; прыжки в высоту с 7–9 беговых шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание.* Рекомендуемые упражнения: броски ударом о пол, ловля одной рукой сверху, снизу, после поворота кругом; разбег по линии, по разметке; определение длины предварительной части разбега и контрольной отметки бросковых шагов; метания мяча (масса 150 г) с полного разбега по коридору 10 м на дальность.

*Метание.* Формирование техники метания теннисного мяча (д). Рекомендуемые учебные задания:

- броски вперед-вниз (удар мячом о пол, отскок от пола к стене);
- броски в стену, ловля двумя и одной рукой.

*Формирование техники метания гранаты (ю).* Подготовка к разбегу и разбег. Они создают предварительную скорость движения метателя со снарядом и обеспечивают благоприятные условия для финального усилия. При метании гранаты разбег выполняется сразу из исходного положения посредством ускоренного бега. *Рекомендуемые учебные задания:*

- выполнить имитацию подготовки к разбегу и разбег, держа в руке предмет, напоминающий гранату;
- стоя левым боком в сторону метания, левая стопа повернута внутрь под углом 45°, масса тела на правой. Перенести массу тела на левую и, оставляя плечи сзади, сделать скрестный шаг правой, ставя ее на заранее начерченную линию. После этого возвратиться в и. п.;
- то же, но с поднятой правой ногой скрестно перед левой, выполнить легкий прыжок с левой на правую.

Выполнять упражнения для развития скоростно-силовых и двигательных-координационных способностей:

- ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера;
- прыжки вверх толчком двух ног с подниманием коленей с продвижением вперед.

Свободный заключительный бег.

### ***Заключительная часть урока (4–5 мин)***

Ходьба, упражнения для восстановления дыхания, упражнения для внимания; построение в одну шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

***Рефлексия:*** суждения учащихся о том, что нового они узнали на уроке; что понравилось и что не понравилось; пожелания на следующий урок.

***Домашнее задание:*** в упоре стоя поднимание бедра до уровня горизонтали с одновременным подниманием на носок опорной ноги и полным ее выпрямлением (выполнять попеременно обеими ногами).

## **УРОК 6**

---

**Тип урока** – урок закрепления и совершенствования;

**Организация деятельности учащихся на уроке:** повторный способ выполнения физических упражнений; индивидуальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** развивающая, формирующая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** расширенное представление о технике легкоатлетических метаний; уверенное выполнение прыжка в высоту с разбега; успешное развитие двигательных способностей.

**Оборудование и инвентарь:** стартовые колодки, рулетка, секундомер, стойки и планка для прыжков в высоту, теннисные мячи, гранаты.

**Основные задачи урока**

1. Формировать знания об основах техники метаний.
2. Учить: технике низкого старта; прыжка в длину и в высоту с разбега; метания теннисного мяча (д), гранаты (ю).
3. Развивать скоростно-силовые и двигательльно-координационные способности.

**Деятельность учащихся под руководством учителя  
в рамках структуры (этапов) урока**

***Подготовительная часть урока (10–12 мин)***

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу: основам техники прыжков. Беседа об основах техники метаний: виды метаний; фазы метаний (держание снаряда, подготовка к разбегу и разбег, финальное усилие, вылет и полет снаряда, сохранение равновесия); размеры, форма снарядов и дальность их полета.

Разновидности ходьбы: обычная, с изменением длины и частоты шагов, с наклоном на каждый шаг; оздоровительная ходьба.

Разновидности бега: бег в медленном, среднем и быстром темпе, с изменением скорости и направления бега, высоко поднимая бедро, передвижение бегом в чередовании с прыжками, с максимальной частотой движений, челночный бег.

Общеразвивающие упражнения в движении: прыжки поочередно на правой и левой ноге, прыжки в высоту с доставанием рукой предмета, многоскоки на одной ноге с максимальным выпрыгиванием вверх.

Комплекс из 5–7 общеразвивающих упражнений, выполняемых на месте.

***Основная часть урока (25–30 мин)***

*Разучивание техники низкого старта.* Рекомендуемые упражнения: бег с низкого старта в «тоннель» – ограничение сверху (резино-

вый жгут, планка); бег с низкого старта по сигналу; выполнение команд: «На старт!», «Внимание!», «Марш!»

*Прыжки.* Формирование техники прыжка в длину согнув ноги. Рекомендуемые упражнения: прыжки в длину через бумажную ленту или резиновый жгут, положенные на месте приземления; подвижная игра «Удочка»; прыжки в длину согнув ноги на результат.

*Прыжки.* Формирование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Рекомендуемые упражнения: прыжки с 7–9 беговых шагов, доставая рукой (головой) подвешенные предметы; прыжок в высоту «упрощенным перешагиванием» (без движений, направленных на уход от планки) с 3–5 шагов разбега; прыжки на результат.

*Метание.* Формирование техники метания теннисного мяча с места и с 2–4 шагов разбега (д). Рекомендуемые учебные задания:

- стоя на левой ноге, правая сзади на носке, рука с мячом опущена. На счет 1 – рука с мячом поднимается немного выше уровня головы; 2 – рука с мячом отводится прямо-назад, выпрямляется, массу тела перенести на стоящую сзади ногу; 3 – бросок мяча (активным движением правой ноги с переносом массы тела на левую, завершая бросок резким движением кисти и не опуская локтя);
- от линии отсчитывать два или четыре бросковых шага, пробега, проверить точность попадания на отметку левой ногой (следить за отведением руки с мячом и ритмом шагов).

*Формирование техники метания гранаты* (ю): подготовка к финальному усилию (обгон снаряда). В этой части метатель готовится к финальному усилию. Для этого он должен:

- увеличить или сохранить горизонтальную скорость, полученную снарядом в разбеге;
- в конце разбега обогнуть снаряд;
- понизить общий центр массы тела (ноги в коленях полусогнуты) для лучшего использования силы ног при броске;
- обеспечить правильное устойчивое исходное положение перед финальным усилием.

Обгон снаряда – это действия метателя в процессе разбега, когда нижняя часть тела метателя (ноги, таз) «обгоняет» верхнюю (туловище, руки) и снаряд. В процессе подготовки к финальному усилию метатель широко расставляет и сгибает ноги, чтобы увеличить вертикальную скорость вылета гранаты. *Рекомендуемые учебные задания:*

- выполнить имитацию разученной техники метания гранаты;
- стоя левым боком в сторону метания, выход в положение «натянутого лука» при помощи партнера, который держит учащегося правой рукой за кисть метаемой руки, а левой подталкивает его под лопатку вперед;
- то же, но с преодолением сопротивления партнера, удерживающего кисть метаемой руки.

Выполнять упражнения для развития скоростно-силовых и двигательных-координационных способностей:

- броски набивного мяча двумя руками с двух-трех шагов вперед-вверх;

- ловля набивного мяча двумя руками.

Свободный заключительный бег.

### ***Заключительная часть урока (4–5 мин)***

Ходьба, упражнения для восстановления дыхания, упражнения для внимания; построение в одну шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

**Рефлексия:** суждения учащихся об уровне их физической подготовленности; мнение класса об уроке и пожелания на следующий урок.

**Домашнее задание:** имитировать технику метания мяча (д), гранаты (ю), приседания поочередно на правой и левой ноге «пистолетом».

## **УРОК 7**

---

**Тип урока** – урок закрепления и совершенствования.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** поточный и повторный способы выполнения физических упражнений; групповой метод организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** стимулирующая, развивающая, формирующая и восстановительная.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** расширенное представление о правилах соревнований по легкой атлетике; уверенное и рациональное выполнение метания теннисного мяча (д), гранаты (ю); успешное развитие двигательных способностей.

**Оборудование и инвентарь:** стартовые колодки, рулетка, секундомер, стойки и планка для прыжков в высоту, теннисные мячи, гранаты.

**Основные задачи урока**

1. Углубить представление о правилах соревнований по легкой атлетике.
2. Учить технике низкого старта; прыжка в длину и в высоту с разбега; метания теннисного мяча (д), гранаты (ю).
3. Развивать скоростно-силовые и двигательльно-координационные способности.

**Деятельность учащихся под руководством учителя  
в рамках структуры (этапов) урока**

***Подготовительная часть урока (10–12 мин)***

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по основам техники метаний. Беседа о правилах соревнований по легкой атлетике: правила регламентации порядка и условий проведения соревнований по легкой атлетике; правила и обязанности участников; правила соревнований по видам легкой атлетике; измерение результатов; определение победителей.

Разновидности ходьбы: обычная, на носках, приставными шагами вперед, с наклонами, касаясь пол рукой, оздоровительная ходьба.

Разновидности бега: бег в медленном, среднем и быстром темпе, переход из семенящего бега в ускорение, бег с ходу на отрезках 20–30 м.

Общеразвивающие упражнения в движении: прыжки на одной ноге с продвижением вперед, прыжки с места толчком двух ног на дальность, в высоту с доставанием рукой предмета, многоскоки на одной и двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх.

Комплекс из 5–7 общеразвивающих упражнений, выполняемых на месте.

***Основная часть урока (25–30 мин)***

*Бег с низкого старта.* Выполнять бег с низкого старта по отметкам. Пробегание отрезка 20–30 м с набеганием и броском на финишной линии.

Бег на время (6 минут).

*Прыжки.* Формировать технику прыжка в длину способом «согнув ноги»:

- прыжки в длину в шаге с 3–5 шагов разбега;
- совершать приземление на значительно вынесенные вперед ноги, одновременно отводя руки назад и удерживая равновесие тела. Приземление закончить сгибанием ног и выходом вперед или падением в сторону.

Формировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» (обратить внимание на завершение отталкивания полным разгибанием толчковой ноги и туловища, с активным взмахом согнутых рук и маховой ноги).

*Метание.* Формировать технику метания теннисного мяча с места и с 2–4 шагов разбега (д). Рекомендуемые учебные задания: броски сериями (3–5 бросков подряд) из и. п. – стоя на левой ноге, правая сзади на носке, рука с мячом опущена. (Сосредоточить внимание учащихся на своевременном выпуске мяча, быстром завершении броска кистью, исключать наклон влево.)

*Метание гранаты* (ю): финальное усилие. Эта самая важная часть техники метания может быть успешно выполнена лишь тогда, когда правильно и в необходимом ритме исполнены все предшествующие движения. Переход к развитию мощного финального усилия начинается с постановки впереди стоящей левой ноги на опору, резкого торможения скорости продвижения нижней части тела метателя ногами. Метатель занимает положение «натянутого лука». Определенной границы между разбегом, подготовкой к финальному усилию и самим финальным усилием не должно быть.

Выполнить метание предмета, напоминающего гранату, обратив внимание на выполнение финального усилия:

- правая нога разгибается в тазобедренном и коленном суставах и, поворачиваясь бедром внутрь, проталкивает таз на напряженную левую; правая рука, поворачиваясь наружу, поднимает плечо вверх, левая движется локтем назад;
- в финальном движении активно включать ноги и туловище, используя возможно больший путь приложения усилий. Особо обратить внимание на правильное принятие положения «натянутого лука». Бросок заканчивать хлестообразным движением кисти.

Выполнять упражнения для развития скоростно-силовых и двигательных-координационных способностей:

- выпрыгивания из глубокого приседа вверх со взмахом рук;
- передвижения по кругу прыжками на двух ногах в низком приседе в быстром темпе;
- броски набивного мяча двумя руками снизу вверх на максимальную высоту.

Свободный заключительный бег.

### **Заключительная часть урока (4–5 мин)**

Ходьба, упражнения для восстановления дыхания, упражнения для внимания; построение в одну шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

**Рефлексия:** продолжить выражение «Сегодня на уроке я узнал ...». Чтобы вы хотели изменить в содержании нашего урока и почему; мнение класса об уроке и пожелания на следующий урок.

**Домашнее задание:** семенящий бег в упоре о стену на носках на месте, без отрыва носков ног от опоры (следить за полным выпрямлением опорной ноги).

## **УРОК 8**

---

**Тип урока** – контрольный урок.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** повторный способ выполнения физических упражнений; индивидуальный метод организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** стимулирующая и развивающая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** четкое представление о соревнованиях по легкой атлетике; уверенное выполнение тестовых заданий; получение учащимися оценок, соответствующих уровню физической и технической подготовленности.

**Оборудование и инвентарь:** стартовые колодки, рулетка, секундомер, стойки и планка для прыжков в высоту, теннисные мячи, гранаты.

### **Основные задачи урока**

1. Формировать знания об организации и проведении соревнований по легкой атлетике.
2. Оценить технику низкого и высокого старта.
3. Оценить технику и результат челночного бега 4 × 9 м.
4. Оценить технику и результат прыжков в длину или в высоту с разбега.
5. Оценить технику и результат метания мяча (масса 150 г) (д) и гранаты (700 г) (ю) с разбега.

### **Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока**

### **Подготовительная часть урока (8–10 мин)**

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по основам правил соревнований по легкой атлетике. Беседа об организа-

ции и проведении соревнований по легкой атлетике: виды и характер соревнований; положение о соревнованиях; подготовка мест соревнований; главная судейская коллегия и судейские бригады по видам легкой атлетики; торжественные церемониалы.

Разновидности ходьбы: обычная, с выпадами, с высоким подниманием бедра, наклонами на каждый шаг, оздоровительная ходьба.

Разновидности бега: бег в медленном, среднем и быстром темпе, семенящий бег с ускорением, бег с махом голени назад, бег наперегонки, кроссовый бег.

Общеразвивающие упражнения в движении: прыжки поочередно на правой и левой ноге, прыжки с места толчком двух ног на дальность, в высоту с доставанием рукой предмета.

Комплекс из 5–7 общеразвивающих упражнений, выполняемых на месте.

### **Основная часть урока (25–30 мин)**

Напомнить требования к технике бега с низкого и высокого старта с максимальной скоростью и критерии оценки результата. Бег 100 м в парах, тройках и четверках.

Напомнить требования к технике челночного бега 4 × 9 м и критерии оценки результата. Челночный бег в парах (допускается 2–3 попытки).

*Прыжки.* Напомнить требования к технике и критерии оценки результата прыжка в длину согнув ноги с разбега (от 3 до 6 попыток).

Напомнить требования к технике прыжка в высоту способом «перешагивание» с разбега (количество попыток регламентируется правилами соревнований по легкой атлетике) и критерии оценки результата.

*Метание.* Напомнить требования к технике метания мяча (масса 150 г) в горизонтальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 20–25 м (д) и критерии оценки результата.

Напомнить требования к технике метания гранаты (700 г) на дальность (ю) и критерии оценки результата.

Свободный заключительный бег.

### **Заключительная часть урока (4–5 мин)**

Ходьба, упражнения для восстановления дыхания, упражнение для внимания; построение в одну шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

**Рефлексия:** самооценка и суждения учащихся о работе класса над выполнением контрольных (тестовых) заданий и их соотношении с рекордами школы; какое сложилось мнение об уроке и пожелания на дальнейшее изучение легкой атлетики в XI классе.

**Домашнее задание:** выполнять все упражнения, которые задавались в качестве домашнего задания в этом учебном году; использовать разученные двигательные действия в беге, прыжках и метаниях для физического самосовершенствования при организации самостоятельных занятий легкой атлетикой и активного отдыха.

## АКРОБАТИКА (8 уроков)

**Цель:** формирование физической культуры личности и оздоровление учащихся средствами акробатики.

**Место проведения:** гимнастический (спортивный) зал.

**Взаимосвязь содержания урока физической культуры и здоровья с другими формами занятий физическими упражнениями:** с внеклассными, внешкольными и самостоятельными занятиями акробатическими (гимнастическими) упражнениями.

### УРОК 1

**Тип урока** – урок начального разучивания и закрепления.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** одновременный и поочередный способы выполнения физических упражнений; фронтальный, групповой, поточный и круговой методы организации учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** развивающая, формирующая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** ускорение процесса адаптации организма к физическим нагрузкам.

**Оборудование и инвентарь:** гимнастические маты, стенки, скамейки, подвесные перекладины.

**Основные задачи урока**

1. Формировать знания о правилах реагирования на болезненные ощущения в мышцах после физической нагрузки.
2. Повторить акробатические упражнения из программы IX класса.
3. Развивать силовую выносливость мышц сгибателей рук и туловища (ю, д), разгибателей мышц рук (ю), статическую силу мышц разгибателей туловища (д).

**Деятельность учащихся под руководством учителя  
в рамках структуры (этапов) урока**

**Подготовительная часть урока (8–10 мин)**

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному в девятом классе на уроках гимнастики и акробатики учебному материалу. Беседа о реакции организма на различные по содержанию физические нагрузки, оказывающие дифференцированное воздействие на деятельность систем и функций организма. Правила вывода организма из болезненного состояния после чрезмерной физической нагрузки.

Ходьба: обычная, перекатом с пятки на носок, высоко поднимая бедро с разноименным касанием локтя из и. п. – руки за голову, в полуприседе с хлопками прямыми руками спереди и сзади туловища, в полном приседе.

Прыжки: по сигналу прыжок вверх, поочередно сгибая ноги («козлик»), прыжки «по кочкам».

Бег: обычный, высоко поднимая бедро, сгибая ноги назад, со взмахом прямых ног вперед.

Перестроение из шеренги уступом по расчету  $6 - 4 - 2$  – на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов поточным способом, используя расчлененный метод (по команде «Стой!» принимается и. п. для следующего упражнения).

### **Основная часть урока (25–30 мин)**

*Акробатические упражнения.* Повторение двух кувырков вперед в группировке слитно (ю, д), равновесие «ласточка» (ю, д), стойка на лопатках с попеременным сгибанием ног (д), стойка на голове и руках толчком двух ног (ю).

Разучивание длинного кувырка вперед толчком двух ног в упор присев (ю): определить расстояние от места отталкивания до места постановки рук (длина ног и туловища в упоре лежа).

Выполнение кувырка из полуприседа, руки назад; то же с шага в полуприседе и в темпе кувырок вперед.

Полушпагат и шпагат (д) – учить правильному положению ног, рук и туловища.

Упражнения для общефизической подготовки: круговая тренировка по программе 1 мин – работа на станции и 1 мин на переход к следующей станции и отдых.

1-я *станция*: подтягивания в висе хватом снизу (ю), в висе лежа хватом снизу (д);

2-я *станция*: приседания на правой ноге, левую вперед (ю, д);

3-я *станция*: приседания на левой ноге, правую вперед (ю, д);

4-я *станция*: сгибание туловища к согнутым ногам лежа на спине (бедро вертикально, голень горизонтально) (ю, д);

5-я *станция*: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ю), перекаты, прогнувшись лежа на животе («лодочка») (д).

### **Заключительная часть (4–5 мин)**

Построение в шеренгу, подведение итогов урока, определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

**Рефлексия:** понравился ли учащимся урок? Продолжите выражение «сегодня я овладел(а)...». Пожелания на следующий урок.

**Домашнее задание:** упражнения (см. станции 4 и 5) данного урока.

## УРОК 2

---

**Тип урока** – урок начального разучивания и закрепления.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** одновременный и поочередный способы выполнения физических упражнений; фронтальный, групповой и круговой методы организации учащихся

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** подготовительная, развивающая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** применение полученных знаний, сформированных двигательных умений и навыков для развития вестибулярного аппарата.

**Оборудование и инвентарь:** гимнастические маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, подвесные перекладины.

**Основные задачи урока**

1. Формировать знания о правилах безопасного поведения при выполнении длинного кувырка вперед толчком двух ног.

2. Ознакомить с техникой переворота боком («колесо»).

3. Повторить технику стойки на лопатках с поочередным сгибанием ног (д), двух кувырков вперед в группировке слитно (ю, д), равновесия «ласточка» (ю, д), стойки на голове и руках (ю).

4. Продолжить изучение техники длинного кувырка вперед толчком двух ног в упор присев (ю), полушпагата и шпагата (д).

5. Развивать силовую выносливость мышц сгибателей рук и туловища (ю, д), разгибателей мышц ног (ю, д), мышц рук (ю), статическую силу мышц разгибателей туловища (д).

### Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

#### **Подготовительная часть урока (8–10 мин)**

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу: реакция систем и функций организма на различные по содержанию и величине физические нагрузки.

Беседа о правилах безопасного поведения при выполнении длинного кувырка вперед толчком двух ног: в момент касания рук мата и

переворачивания через голову, поддерживать одной рукой под живот, а другой – за голень.

Ходьба: обычная; с поворотом на 360° по сигналу, опираясь на одну ногу; выпадами вперед из стойки на носках и возвращением в и. п.; высоко поднимая бедро с разноименным касанием локтя из и. п. руки за голову.

Прыжки: повторить упражнения предыдущего урока.

Шаг галопа: вперед, с правой и левой ноги; в стороны по 8 счетов.

Бег: обычный, высоко поднимая бедро, сгибая ноги назад, со взмахом прямых ног вперед.

Перестроение из шеренги уступом по расчету.

Общеразвивающие упражнения без предметов поточным способом, используя метод распоряжения (расчлененный метод). По команде «Стой!» принимается и. п. для следующего упражнения.

### **Основная часть урока (25–30 мин)**

*Ознакомление с переворотом боком «колесо».* Данное сложное координационное двигательное действие выполняется из исходного положения – стойка-руки вверх, ладонями вперед – следует поднять толчковую ногу и сделать ею средней длины выпад вперед. Перенеся массу тела на стоящую впереди ногу, выполнить активный мах другой ногой за голову и толчок опорной ногой с поочередной постановкой рук на ширине плеч по линии направления движения, начиная с одноименной руки. Пройдя через стойку на руках с разведенными ногами, опускается маховая нога и отталкивается от опоры первая опорная рука, затем отталкивается вторая опорная рука, поднимая плечи руки вверх и только после этого опускается толчковая нога в широкую стойку-ноги врозь на одной линии с руками.

Повторение акробатического упражнения: два кувырка вперед в группировке слитно (ю, д), равновесие «ласточка» (ю, д), стойка на лопатках с попеременным сгибанием ног (д), стойка на голове и руках толчком двух ног (ю).

Разучивание длинного кувырка вперед толчком двух ног в упор присев (ю): повторить упражнения предыдущего урока.

Повторение полушпагата и шпагата (д) – учить правильному положению ног, рук и туловища.

Упражнения для общефизической подготовки: круговая тренировка по программе 1 мин – работа на станции и 1 мин на переход к следующей станции и отдых.

Повторить упражнения предыдущего урока.

### ***Заключительная часть урока (4–5 мин)***

Построение в шеренгу, подведение итогов урока, определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

**Рефлексия:** суждения учащихся о самочувствии после предыдущей и сегодняшней круговой тренировки и о трудностях, с которыми столкнулись учащиеся при выполнении физических упражнений на уроке; пожелания на следующий урок.

**Домашнее задание:** сгибание туловища к согнутым ногам лежа на спине (бедро вертикально, голень горизонтально) (ю, д); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ю); перекаты, прогнувшись лежа на животе («лодочка») (д).

## **УРОК 3**

---

**Тип урока** – урок начального разучивания и закрепления.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** одновременный и поочередный способы выполнения физических упражнений; фронтальный, групповой и круговой методы организации учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** подготовительная, развивающая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** применение полученных знаний, сформированных двигательных умений и навыков для развития ловкости.

**Оборудование и инвентарь:** гимнастические маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, подвесные перекладины.

### **Основные задачи урока**

1. Формировать знания о правилах безопасного поведения при выполнении двух кувырков назад в группировке слитно.

2. Повторить технику переворота боком («колесо») (д), стойки на руках махом одной и толчком другой ноги при помощи (ю).

3. Учить технике двух кувырков назад в группировке слитно (ю, д), двух переворотов боком («колесо») слитно (ю).

4. Развивать силовую выносливость мышц сгибателей рук и туловища (ю, д), разгибателей мышц ног (ю, д), мышц рук (ю); статическую силу мышц разгибателей туловища (д).

### **Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока**

### ***Подготовительная часть урока (8–10 мин)***

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по правилам безопасного поведения учащихся при выполнении длинного

кувырка вперед толчком двух ног. Беседа о правилах безопасного поведения при выполнении двух кувырков назад в группировке слитно: четкое выполнение трех приемов руками (отталкивание, захват голени и постановка рук пальцами к плечам).

Ходьба: повторить упражнения предыдущего урока.

Прыжки: с ноги на ногу («по кочкам»), поочередно, поднимая согнутую ногу по сигналу, прыжок шагом правой, затем левой по диагонали.

Шаги галопа: вперед, с правой и левой ноги; в сторону правым и левым боком по 8 счетов.

Бег: повторить разновидности бега предыдущего урока.

Перестроение из шеренги уступом.

Общеразвивающие упражнения без предметов отдельным способом: упражнения для растягивания мышц передней, внутренней и задней поверхности бедра – приседания на одной ноге и в выпаде, наклоны вперед, назад, прыжки на месте с поворотом на 180° и 360° на четкость приземления.

### ***Основная часть урока (25–30 мин)***

*Акробатические упражнения.* Повторение кувырка назад в группировке (ю, д), и разучивание двух кувырков назад, обращая внимание на правильное и своевременное выполнение трех приемов руками, – толчок, группировка и постановка кистей.

Повторение стойки на руках махом одной и толчком другой ноги при помощи и «колесо» (ю, д).

Учить два колеса слитно (ю). «Колесо» выполнять из и. п. – стойка руки вверх. Завершить его выполнение в стойку ноги врозь, руки вверх.

Упражнения для общефизической подготовки: повторить программу круговой тренировки предыдущих уроков.

### ***Заключительная часть урока (4–5 мин)***

Построение в шеренгу, подведение итогов урока, определение учащимися их физического состояния (по ЧСС).

***Рефлексия:*** суждения о самочувствии после круговой тренировки и насколько тяжело проходить круг в заданном режиме работы, трудностях, с которыми столкнулись учащиеся при выполнении упражнений на уроке; пожелания на следующий урок.

**Домашнее задание:** сгибание туловища к согнутым ногам лежа на спине (бедро вертикально голень горизонтально) (ю, д); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на кулаках (ю); перекаты, прогнувшись лежа на животе «лодочка» (д).

## УРОК 4

---

**Тип урока** – урок начального разучивания и закрепления.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** одновременный и поочередный способы выполнения физических упражнений; фронтальный, групповой и круговой методы организации учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** подготовительная, развивающая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** применение полученных знаний, сформированных двигательных умений и навыков для улучшения координации движений.

**Оборудование и инвентарь:** гимнастические маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, подвесные перекладины.

**Основные задачи урока**

1. Закрепить знания правил безопасного подведения при слитном выполнении акробатических элементов.

2. Повторить технику двух кувырков назад в группировке слитно (ю, д), стойки на руках махом одной и толчком другой ноги при помощи (ю), переворота боком («колесо») (д), двух переворотов боком («колесо») слитно (ю).

3. Ознакомить с техникой зачетной акробатической комбинации (ю, д).

4. Развивать силовую выносливость мышц сгибателей рук и туловища (ю, д), разгибателей мышц ног (ю, д), мышц рук (ю); статическую силу мышц разгибателей туловища (д).

### **Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока**

#### **Подготовительная часть урока (8–10 мин)**

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по правилам безопасного поведения при выполнении двух кувырков назад в группировке слитно. Беседа о правилах безопасного поведения при слитном выполнении акробатических элементов: в наиболее опасных для получения травмы местах обеспечивать своевременную помощь и страховку.

Подготовка учащихся к занятиям акробатикой.

Ходьба: обычная, перекатом с пятки на носок; чередование ходьбы высоко поднимая бедро с касанием локтя разноименной руки и махов прямой ногой вперед с разноименным касанием кистью носка маховой ноги из и. п. – руки к плечам.

Подскоки: на счет 1–4 – ноги врозь-вместе; на счет 5–8 – на двух ногах с поворотом на 90° на каждый счет влево в первой восьмерке и вправо – во второй восьмерке.

Шаги галопа: на счет 1–8 галоп вперед с правой и левой ноги по 4 счета; 9–16 – галоп вправо; на счет 17–24 – галоп влево.

Бег: обычный, сгибая ноги назад.

Перестроение из шеренги уступом.

Общеразвивающие упражнения: повторить упражнение предыдущего урока.

### **Основная часть урока (25–30 мин)**

*Акробатические упражнения.* Повторение двух кувырков назад в группировке слитно (ю, д), обращая внимание на правильное выполнение трех приемов руками в каждом кувырке и отсутствие паузы между кувырками.

Повторение переворота боком «колесо» (д) и двух переворотов боком слитно (ю), обращая внимание на правильную постановку кистей (поочередно, на ширине плеч, пальцы повернуты навстречу) и мах ногой за голову, а не в сторону (по отношению к туловищу).

Ознакомление с зачетной акробатической комбинацией из шести изученных элементов (д): из стойки руки вверх равновесие (держат); упор присев и два кувырка назад в группировке (слитно) в упор присев; перекатом назад стойка на лопатках (обозначить); поочередно согнуть и выпрямить ноги; перекатом вперед упор присев и два кувырка вперед в группировке (слитно); в темпе прыжок вверх, прогнувшись в доскок.

Ознакомление с зачетной акробатической комбинацией из пяти изученных элементов (ю): из упора присев толчком ног стойка на голове и руках (держат); опуская ноги, полуприсед, руки назад; два кувырка вперед в группировке (слитно); равновесие «ласточка» (держат); упор присев и два кувырка назад в группировке (слитно); не останавливаясь прыжок вверх прогнувшись в доскок.

Упражнения для общефизической подготовки: повторить программу круговой тренировки предыдущих уроков. На 5-й станции

для развития статической силы мышц туловища (д) заменить перека- ты на следующее упражнение: и. п. – лежа на животе прогнувшись, плечи и пятки максимально подняты, руки вдоль туловища. На счет 1 – левую руку вверх, 2 – правую руку вверх, 3 – левую руку в и. п., 4 – правую руку в и. п., 5 – разводя ноги, две руки вверх, 6 – и. п., 7 – 8 – еще раз поторить счет 5 – 6.

### **Заключительная часть (4–5 мин)**

Построение в шеренгу, подведение итогов урока, определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

**Рефлексия:** суждения учащихся о трудности зачетной комбинации и что бы они хотели изменить в ее содержании и почему.

**Домашнее задание:** продолжать выполнять домашнее задание предыдущего урока.

## **УРОК 5**

---

**Тип урока** – урок начального разучивания и закрепления.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** одновременный и по- очередный способы выполнения физических упражнений, фронтальный, групповой и круговой методы организации учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физи- ческой нагрузки:** подготовительная, обучающая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** применение получен- ных знаний, сформированных двигательных умений и навыков для развития специальной выносливости.

**Оборудование и инвентарь:** гимнастические маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки.

### **Основные задачи урока**

1. Формировать знания о последовательности изучения комбинации акро- батических упражнений, приемах помощи и страховки.
2. Закрепить технику выполнения комбинации акробатических упражнений.
3. Развивать быстроту, гибкость и координационные способности (ю, д).

### **Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока**

### **Подготовительная часть урока (8–10 мин)**

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изу- ченному на предыдущем уроке материалу: правила безопасного пове-

дения при слитном выполнении акробатических элементов. Беседа о правильной последовательности изучения комбинации акробатических элементов.

Повторить разновидности ходьбы, подскоки, шаги галопа и бег (см. предыдущий урок).

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре поворотом налево в движении и размыкание в движении на дистанцию и интервал два шага.

Общеразвивающие упражнения в парах из исходных положений – стоя лицом, боком, спиной друг к другу (держась за кисти, руки на плечах, сцепив согнутые руки): наклоны, приседания, выпады, махи ногами, повороты туловища с хлопками о ладони партнера.

### **Основная часть урока (25–30 мин)**

*Акробатические упражнения.* Оказание помощи и страховка при выполнении зачетной комбинации акробатических элементов: не менее шести – девушки и не менее пяти – юноши.

Повторение хорошо изученных соединений элементов комбинации, уделив больше времени наиболее трудным элементам и соединениям (ю, д).

Упражнения для воспитания быстроты и гибкости: круговая тренировка по программе 30 с работа на станции и 1 мин на переход к следующей станции и отдых.

1-я *станция*: быстрые полусгибания рук в упоре лежа (ю), в упоре лежа, согнув ноги назад (д);

2-я *станция*: махи правой ногой назад в наклоне лицом к гимнастической стенке хватом за рейку на уровне пояса;

3-я *станция*: прыжки на двух ногах с максимально быстрым вращением скакалки вперед;

4-я *станция*: наклоны вперед к прямым ногам из седа;

5-я *станция*: быстрые поднимания согнутых ног и туловища лежа на спине, руки вверх.

### **Заключительная часть (4–5 мин)**

Построение в шеренгу, подведение итогов урока, определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

*Рефлексия*: суждения о самочувствии и трудностях, с которыми столкнулись учащиеся при изучении комбинации акробатических элементов. Был ли сегодня сложным материал урока и почему? Пожелания на следующий урок.

**Домашнее задание:** сгибание и разгибание рук в упоре лежа максимальное число раз (ю), быстрые полусгибания рук в упоре лежа согнув ноги назад (д).

## УРОК 6

---

**Тип урока** – урок закрепления и совершенствования.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** одновременный и поочередный способы выполнения физических упражнений; фронтальный и групповой методы организации учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** подготовительная, обучающая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** применение полученных знаний, сформированных двигательных умений и навыков для воспитания культуры движений

**Оборудование и инвентарь:** гимнастические маты, стенка, скамейки.

**Основные задачи урока**

1. Формировать знания о критериях оценки комбинации акробатических упражнений.
2. Совершенствовать технику комбинации ранее изученных акробатических упражнений.
3. Развивать быстроту, гибкость и координационные способности (ю, д).

### Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

#### **Подготовительная часть урока (8–10 мин)**

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу: правильная последовательность изучения учащимися комбинации акробатических элементов (ознакомление с акробатическим элементом, его разучивание, закрепление и совершенствование). Беседа о критериях оценки комбинации акробатических элементов.

Повторить упражнения подготовительной части предыдущего урока.

#### **Основная часть урока (25–30 мин)**

*Акробатические упражнения.* Совершенствование комбинации акробатических элементов. Выполнять всю комбинацию, применяя индивидуальную помощь и страховку. Из упора присев толчком ног

стойка на голове и руках (держать 3 с) – опуская ноги, полуприсед, руки назад и два кувырка вперед в группировке (слитно) – равновесие «ласточка» (держать 3 с) – упор присев и два кувырка назад в группировке (слитно) – не останавливаясь, прыжок вверх прогнувшись в доскок (ю).

Из стойки, руки вверх, равновесие «ласточка» (держать 3 с) – упор присев и два кувырка назад в группировке (слитно) в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках (обозначить) – поочередно согнуть и выпрямить ноги – перекатом вперед упор присев и два кувырка вперед в группировке (слитно) – в темпе прыжок вверх, прогнувшись в доскок (д).

Упражнения для воспитания быстроты и гибкости: повторить программу круговой тренировки предыдущего урока.

### ***Заключительная часть (4–5 мин)***

Построение в шеренгу, подведение итогов урока, определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

**Рефлексия:** что понравилось и что не понравилось сегодня на уроке и почему. Пожелания на следующий урок.

**Домашнее задание:** сгибание и разгибание рук в упоре лежа максимальное число раз (ю), быстрые полусгибания рук в упоре лежа согнув ноги назад (д).

## **УРОК 7**

---

**Тип урока** – урок совершенствования и контрольный урок.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** одновременный и поочередный способы выполнения физических упражнений, фронтальный, групповой и индивидуальный методы организации учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** подготовительная, стимулирующая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** применение полученных знаний, сформированных двигательных умений и навыков для получения максимальных отметок за выполнение комбинации акробатических элементов.

**Оборудование и инвентарь:** гимнастические маты, стенка, скамейки.

### **Основные задачи урока**

1. Совершенствовать умение оказывать помощь и страховку при выполнении акробатических элементов (ю, д).

2. Совершенствовать технику выполнения комбинации акробатических упражнений (ю).
3. Оценить технику выполнения комбинации акробатических элементов (д).
4. Развивать быстроту, гибкость (ю, д).

### **Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока**

#### ***Подготовительная часть урока (8–10 мин)***

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу: критерии оценки разученной в десятом классе комбинации акробатических элементов. Беседа о правилах оказания помощи и страховки при выполнении зачетной комбинации акробатических элементов.

Подготовка учащихся к занятиям акробатикой.

Ходьба: обычная, перекатом с пятки на носок, высоко поднимая бедро с поворотом туловища.

Подскоки: на счет 1–4 – ноги врозь-вместе, на счет 5–8 – поочередно отводя прямую ногу назад.

Шаги галопа: вперед с правой и левой ноги на четыре счета, в сторону правым и левым боком на восемь счетов.

Бег: обычный, сгибая ноги назад, высоко поднимая бедро, со взмахом прямых ног вперед.

Общеразвивающие упражнения в кругу (девушки образуют один круг, а юноши – другой): руки на плечах рядом стоящих: махи ногами вперед, наклоны вперед и назад, пружинистые приседания в выпаде со сменой положения ног.

#### ***Основная часть урока (25–30 мин)***

*Акробатические упражнения.* Совершенствование техники комбинации акробатических упражнений (ю). Выполнять в парах с одновременной взаимостраховкой и взаимопомощью.

Оценить технику выполнения комбинации акробатических упражнений (д).

Упражнения для развития быстроты и гибкости. Повторить круговую тренировку с акцентом на развитие быстроты движений.

#### ***Заключительная часть (4–5 мин)***

Построение в шеренгу, подведение итогов урока, определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

**Рефлексия:** суждения о соответствии или не соответствии ожидаемых и полученных отметок за выполнение комбинации акробатических элементов (д) и готовности к выполнению зачетной комбинации (ю); пожелания на следующий урок.

**Домашнее задание:** сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отталкиванием от пола (ю), быстрые полусгибания рук в упоре лежа согнув ноги назад (д).

## УРОК 8

---

**Тип урока** – контрольный урок.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** одновременный и поочередный способы выполнения физических упражнений, фронтальный, групповой индивидуальный и круговой методы организации учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** подготовительная, развивающая, стимулирующая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** применение полученных знаний, сформированных двигательных умений и навыков для получения максимальных отметок за выполнение комбинации акробатических элементов.

**Оборудование и инвентарь:** гимнастические маты, стенка, скамейки.

**Основные задачи урока**

1. Совершенствовать умение оказывать помощь и страховку при выполнении акробатических упражнений (ю, д).
2. Оценить технику выполнения комбинации акробатических упражнений (ю).
3. Развивать быстроту движений и активную гибкость (ю, д).

### **Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока**

#### **Подготовительная часть урока (8–10 мин)**

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Беседа о правилах оказания помощи и страховки при выполнении зачетной комбинации акробатических упражнений.

Повторить упражнения подготовительной части предыдущего урока.

#### **Основная часть урока (25–30 мин)**

Совершенствование техники комбинации акробатических упражнений (ю, д). Выполнять в парах с одновременной взаимостраховкой и взаимопомощью.

Оценить технику выполнения комбинации акробатических упражнений (ю). Выполнять поточно с привлечением учащихся к анализу допущенных ошибок.

Упражнения для развития быстроты и гибкости. Повторить круговую тренировку (ю, д) с акцентом на развитие быстроты движений.

#### ***Заключительная часть (4–5 мин)***

Построение в шеренгу, подведение итогов урока, определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

***Рефлексия:*** сложившееся мнение учащихся об уроках акробатики в этом учебном году и пожеланиях на следующий учебный год.

***Домашнее задание:*** сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отталкиванием от пола, выпрыгивания вверх из глубокого приседа (ю), из упора присев-прыжком в упор лежа и назад, быстрые полусгибания рук в упоре лежа согнув ноги назад (д).

## ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (6 уроков)

**Цель:** формирование физической культуры личности и оздоровление учащихся средствами лыжной подготовки.

**Взаимосвязь содержания данного урока физической культуры и здоровья с другими формами занятий физическими упражнениями:** внеклассными и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

### УРОК 1

---

**Тип урока** – урок повторения и совершенствования изученного учебного материала по лыжной подготовке.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** преимущественно одновременный и поточный способы выполнения физических упражнений, групповой и индивидуальный методы организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной нагрузки:** обучающая и формирующая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** расширить знания о правилах безопасного поведения на занятиях по лыжной подготовке; восстановленная двигательная структура разученных в девятом классе способов передвижения на лыжах.

**Место проведения:** учебная площадка, учебно-тренировочная лыжня.

**Оборудование и инвентарь:** лыжи, палки лыжные.

**Основные задачи урока**

1. Формировать знания о правилах безопасности занятий и предупреждения травмоопасных ситуаций при передвижении на лыжах.
2. Повторить и совершенствовать технику выполнения поворотов на месте, передвижения одновременным бесшажным и попеременным двухшажным ходами, выполнения переходов от попеременных ходов к одновременным.
3. Ознакомить с техникой передвижения одновременным полуконьковым ходом.
4. Развивать общую выносливость.

**Деятельность учащихся под руководством учителя  
в рамках структуры (этапов) урока**

**Подготовительная часть урока (8–10 мин)**

Построение с лыжами (или на лыжах), приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному в девятом классе материалу по

лыжной подготовке. Беседа о правилах безопасного поведения учащихся на учебной площадке, учебной и учебно-тренировочной лыжне, учебном склоне: строго соблюдать интервалы при передвижении на лыжах по дистанции (3–4 м); соблюдать осторожность при передвижении по обледенелому участку и между кустов, при пересечении канав; передвигаться только против часовой стрелки во избежание столкновения.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах в целях организации учащихся, воспитания дисциплины, хорошей строевой выправки и осанки.

### **Основная часть урока (25–30 мин)**

*Совершенствовать технику* выполнения поворотов на месте переступанием, махом, прыжком:

- показ и объяснение техники выполнения поворотов на месте переступанием, махом, прыжком;
- игра «Самый ловкий». У линии старта играющие выстраиваются в шеренгу. По сигналу учителя участники игры выполняют поворот на 360° переступанием, махом или прыжком и затем передвигаются к линии финиша, расположенной на расстоянии 25–30 м от старта. Выигрывает тот, кто быстрее и правильнее выполнит задание.

*Совершенствовать технику* передвижения одновременным бесшажным и попеременным двухшажным ходами:

- опробование ходов учащимися после показа и объяснения в шеренге;
- игра «Встречная эстафета». Учащиеся делятся на две команды, которые строятся параллельно одна другой и рассчитываются по порядку номеров. Каждая команда состоит из двух отделений (в первом – нечетные номера, во втором – четные). Первое отделение выстраивается в колонну по одному возле линии старта, второе – лицом к нему возле линии финиша, расположенной в 60–100 м от старта. По сигналу первые номера обеих команд быстро передвигаются попеременным двухшажным ходом к стоящим напротив товарищам из своей команды, стараясь обогнать противника. Как только они пересекут линию финиша, начинают передвигаться одновременным бесшажным ходом вторые номера, направляющиеся к третьим. Когда вторые

номера достигнут линии старта первых игроков, их сменяют третьи и т. д. Таким образом, все перебежки совершаются навстречу друг другу. Побеждает команда, лыжники которой быстрее закончат все перебежки.

*Совершенствовать технику* выполнения переходов от попеременных ходов к одновременным «через один скользящий шаг», «без шага»:

- показ и объяснение техники выполнения переходов в сочетании с попеременным и одновременным ходами;
- многократное выполнение этих сочетаний в шеренге под счет учителя;
- то же под собственный счет учеников;
- передвижение по учебно-тренировочной лыжне попеременным двухшажным и одновременными ходами, выполняя переходы «через один скользящий шаг» и «без шага».

*Ознакомить с техникой* передвижения одновременным полуконьковым ходом: выполняется скольжение на левой лыже, правая отведена вперед-в сторону, туловище наклонено, палки сзади. Необходимо выпрямиться, вынести палки вперед и поднести правую ногу к левой с разворотом вправо. Затем поставить палки на снег, толкнуться ими с одновременным отталкиванием правой ногой вперед-в сторону с опорой на внутреннее ребро.

Развивать общую выносливость: передвижение на лыжах по среднепересеченной местности в равномерном темпе с низкой интенсивностью. Длину дистанции устанавливает учитель.

### ***Заключительная часть урока (4–5 мин)***

Упражнения для восстановления дыхания; построение в шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

***Рефлексия:*** самооценка и суждения учащихся о работе класса над ознакомлением с техникой выполнения одновременного полуконькового хода; был ли для учащихся сложным материал урока; пожелания на следующий урок.

***Домашнее задание:*** имитация техники передвижения одновременным бесшажным ходом, поочередные приседания на правой и левой ногах.

## УРОК 2

---

**Тип урока** – урок ознакомления и совершенствования учебного материала по лыжной подготовке.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** преимущественно одновременный и поточный способы выполнения физических упражнений, групповой метод организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной нагрузки:** обучающая и формирующая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** овладеть знаниями о видах выносливости и показателях, значении и факторах, влияющих на ее развитие; правильно сформированные умения и навыки передвижения на лыжах.

**Место проведения:** учебная площадка, учебно-тренировочная лыжня.

**Оборудование и инвентарь:** лыжи, палки лыжные.

**Основные задачи урока**

1. Формировать знания о двигательных способностях человека.
2. Ознакомить с техникой передвижения одновременным двухшажным коньковым ходом.
3. Учить технике передвижения одновременным полуконьковым ходом.
4. Совершенствовать технику передвижения одновременным двухшажным и одновременным одношажным (скоростной и основной варианты) ходом.
5. Развивать скоростную и общую выносливость.

### Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

#### **Подготовительная часть урока (8–10 мин)**

Построение с лыжами (или на лыжах), приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу по лыжной подготовке. Беседа о видах выносливости, ее показателях, значении и факторах, влияющих на ее развитие при передвижении на лыжах: выносливость является основным физическим качеством лыжника; виды выносливости – общая и специальная (скоростная, силовая, скоростно-силовая); средства воспитания выносливости (общеразвивающие и специальные упражнения); методы воспитания (равномерный, переменный, повторный, интервальный, контрольный, соревновательный).

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах в целях организации учащихся, воспитания дисциплины, хорошей строевой выправки и осанки.

### **Основная часть урока (25–30 мин)**

*Ознакомить с техникой* передвижения одновременным двухшажным коньковым ходом: выполняется, например из и. п. – скольжение на левой лыже, правая подведена к левой и развернута вправо, туловище наклонено, палки сзади. Необходимо выпрямиться, вынести палки вперед, сделать шаг правой ногой с толчком левой и подвести левую ногу к правой. Затем поставить палки на снег, начать ими отталкиваться, сделать шаг левой ногой с толчком правой, закончить отталкивание палками и поднести правую ногу к левой.

*Учить технике передвижения* одновременным полуконьковым ходом:

- показ и объяснение техники передвижения одновременным полуконьковым ходом;
- имитация хода на месте под счет учителя;
- то же под собственный счет учащихся;
- выполнение 3–4 циклов хода в шеренге;
- передвижение по учебному кругу полуконьковым ходом медленно под счет (толкаться по 5 раз каждой ногой).

*Совершенствовать технику* передвижения одновременным двухшажным и одновременным одношажным (скоростной и основной варианты) ходами:

- показ и объяснение техники передвижения одновременным двухшажным и одновременным одношажным (скоростной и основной варианты) ходами;
- в шеренге медленное выполнение ходов под счет (2–3 цикла);
- игра «*Встречная эстафета*». Учащиеся делятся на две команды, которые строятся параллельно одна другой и рассчитываются по порядку номеров. Каждая команда в свою очередь состоит из двух отделений (в первом – нечетные номера, во втором – четные). Первое отделение выстраивается в колонну по одному возле линии старта, второе – лицом к нему возле линии финиша, расположенной в 60–100 м от старта. По сигналу первые номера обеих команд быстро передвигаются одновременным двухшажным ходом к стоящим напротив товарищам из своей команды, стараясь обогнать противника. Как только

они пересекут линию финиша, начинают передвигаться одновременным одношажным (скоростным или стартовым вариантами) ходом вторые номера, направляющиеся к третьим. Когда вторые номера достигнут линии старта первых игроков, их сменяют третьи и т. д. Таким образом, все перебежки совершаются навстречу друг другу. Побеждает команда, лыжники которой быстрее закончат все перебежки.

*Развивать скоростные способности* передвижения на лыжах. Игра «Простая эстафета». У линии старта выстраиваются 2–3 команды в колонну по одному. Перед каждой колонной в 40–50 м устанавливается флажок. По сигналу первые номера каждой команды передвигаются ранее изученными и указанными учителем лыжными ходами к флажкам, обходя их справа, возвращаются в колонну с левой стороны и становятся последними. Когда первый номер пересекает линию старта, выбегает второй и т. д. Закончивший эстафету поднимает лыжную палку, показывая, что его команда закончила игру. Выигрывает команда, раньше выполнившая задание.

#### **Заключительная часть урока (4–5 мин)**

Упражнения для восстановления дыхания; построение в шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

**Рефлексия:** суждения учащихся о выносливости и ее значении для лыжника; самооценка и суждения учащихся о работе класса над ознакомлением с техникой выполнения одновременного двухшажного конькового хода; пожелания на следующий урок.

**Домашнее задание:** имитация техники передвижения одновременным бесшажным ходом, поочередные приседания на правой и левой ноге.

## **УРОК 3**

---

**Тип урока** – урок разучивания и совершенствования учебного материала по лыжной подготовке.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** преимущественно одновременный и поточный способы выполнения физических упражнений, групповой метод организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной нагрузки:** обучающая и формирующая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** знания о динамическом равновесии и его значении для овладения техникой передвижения на лыжах; умения и навыки успешного передвижения на лыжах.

**Место проведения:** учебная площадка, учебно-тренировочная лыжня, учебный склон.

**Оборудование и инвентарь:** лыжи, палки лыжные.

**Основные задачи урока**

1. Закрепить знания о двигательных способностях человека.
2. Ознакомить с техникой передвижения одновременным одношажным коньковым ходом.
3. Учить технике передвижения одновременным двухшажным коньковым ходом.
4. Совершенствовать технику передвижения одновременным полуконьковым ходом, технику выполнения спусков и подъемов.
5. Оценить технику передвижения одновременным бесшажным и попеременным двухшажным лыжным ходом.
6. Развивать скоростную выносливость.

**Деятельность учащихся под руководством учителя  
в рамках структуры (этапов) урока**

***Подготовительная часть урока (8–10 мин)***

Построение с лыжами (или на лыжах), приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу по лыжной подготовке.

Беседа о динамическом равновесии и его значении при передвижении на лыжах: способность к сохранению равновесия – вид координационных способностей (рациональное расположение звеньев тела, перераспределение мышечных усилий, уровень пространственной ориентации). Сохранение равновесия – доминирующий фактор технического уровня передвижения на лыжах.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах в целях организации учащихся, воспитания дисциплины, хорошей строевой выправки и осанки.

***Основная часть урока (25–30 мин)***

*Ознакомить с техникой* передвижения одновременным одношажным коньковым ходом: одновременный одношажный коньковый ход выполняется с момента окончания отталкивания ног, например, из и. п. – скольжение на левой лыже, правая нога отведена назад-в сторону и находится на весу, туловище наклонено, палки сзади. Продолжая скользить, выпрямиться, вынести палки вперед и подвес-

ти правую ногу к левой с разворотом вправо (держать на весу), затем поставить палки на снег, сделать шаг правой ногой, оттолкнуться палками, левой ногой и скользить на правой лыже

Учить технике передвижения одновременным двухшажным коньковым ходом:

- показ и объяснение техники передвижения одновременным двухшажным коньковым ходом;
- имитация хода на месте под счет учителя;
- то же под собственный счет учащихся;
- выполнение двух-трех циклов хода в шеренге под счет;
- передвижение по учебному кругу одновременным двухшажным коньковым ходом.

*Совершенствовать технику* передвижения одновременным полуконьковым ходом:

- выполнение трех-четырех циклов хода в шеренге;
- игра «Догонялки». Место проведения – круговая лыжня с меняющимся рельефом длиной 200 м. В четырех диаметрально противоположных местах круговой лыжни обозначаются стартовые линии. В гонке участвуют одновременно 4 лыжника. По сигналу лыжники начинают гонку. Каждый стремится быстрее настигнуть бегущего впереди лыжника. Как только один из лыжников догоняет впереди идущего, он становится победителем. Гонка заканчивается.

*Оценить технику* передвижения одновременным бесшажным и попеременным двухшажным лыжным ходом:

- показ и объяснение техники передвижения одновременным бесшажным и попеременным двухшажным ходами;
- опробование ходов с учетом требований;
- выполнение ходов на оценку в процессе передвижения.

Совершенствовать технику выполнения спусков в высокой, средней (основной) стойке и подъемов «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»:

- показ и объяснение техники выполнения спусков и подъемов;
- спуски со склонов крутизной 8–10° в стойках с выполнением различных заданий;
- спуски вдвоем, втроем (подъем выполнять «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой» с выполнением различных заданий);

Развивать скоростную выносливость: повторная тренировка с прохождением отрезков 2–3 раза (длина отрезков у юношей – до 400–500 м, девушек – до 250–350 м).

### **Заключительная часть урока (4–5 мин)**

Упражнения для восстановления дыхания; построение в шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

**Рефлексия:** суждения учащихся о роли и значении динамического равновесия для овладения техникой передвижения на лыжах; самооценка и суждения учащихся о работе класса над ознакомлением с техникой выполнения одновременного одношажного конькового хода; пожелания на следующий урок.

**Домашнее задание:** имитация техники передвижения одновременным бесшажным ходом, поочередные приседания на правой и левой ногах.

## **УРОК 4**

---

**Тип урока** – урок совершенствования учебного материала по лыжной подготовке.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** преимущественно одновременный и поточный способы выполнения физических упражнений, индивидуальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной нагрузки:** обучающая и формирующая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** расширить знания по правилам предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах; повышение уровня владения умениями и навыками передвижения на лыжах.

**Место проведения:** учебная площадка, учебно-тренировочная лыжня.

**Оборудование и инвентарь:** лыжи, палки лыжные.

### **Основные задачи урока**

1. Закрепить знания о правилах безопасности занятий и предупреждения травматизма при передвижении на лыжах.
2. Учить технике передвижения одновременным одношажным коньковым ходом.
3. Совершенствовать технику передвижения одновременным двухшажным коньковым ходом; выполнения переходов от одновременных ходов к попеременным.

4. Оценить технику передвижения одновременным полуконьковым ходом; передвижения переходами с попеременных ходов на одновременные.
5. Развивать скоростные способности при передвижении на лыжах.

### **Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока**

#### ***Подготовительная часть урока (8–10 мин)***

Построение с лыжами (или на лыжах), приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по пройденному на предыдущем уроке материалу по лыжной подготовке. Беседа о правилах предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах: удобная обувь, легкая и свободная одежда, соответствующая температуре воздуха, перчатки (варежки), шапочка. Наблюдать за появлением признаков обморожения.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах в целях организации учащихся, воспитания дисциплины, хорошей строевой выправки и осанки.

#### ***Основная часть урока (25–30 мин)***

*Учить технике передвижения* одновременным одношажным коньковым ходом:

- показ и объяснение техники передвижения одновременным одношажным коньковым ходом;
- имитация хода на месте под счет учителя;
- то же под собственный счет учащихся;
- выполнение двух-трех циклов хода в шеренге под счет;
- передвижение по учебному кругу одновременным двухшажным коньковым ходом.

*Совершенствовать технику* передвижения одновременным двухшажным коньковым ходом:

- показ и объяснение техники передвижения одновременным двухшажным коньковым ходом;
- имитация хода на месте под счет учителя;
- то же под собственный счет учащихся;
- выполнение трех-четырех циклов хода в шеренге;
- игра «Гонка с преследованием»: 2–4 команды строятся в колонну по одному на противоположных сторонах площадки. Состав команды – 4–6 лыжников. Перед гонкой заранее определяется зачетное число гонщиков и количество пробегаемых кругов. По сигналу участ-

ники команды начинают гонку, стараясь догнать друг друга. Выигрывает команда, раньше других оказавшаяся на финише с зачетным числом участников.

*Совершенствовать технику* выполнения переходов от одновременных ходов к попеременным «с прокатом», «прямой»:

- показ и объяснение техники выполнения переходов в сочетании с одновременными и попеременными ходами;
- многократное выполнение этих сочетаний в шеренге под счет учителя;
- то же под собственный счет учащихся;
- передвижение по учебно-тренировочной лыжне одновременными и попеременным двухшажным ходами, выполняя переходы «с прокатом» и «прямой».

*Оценить технику передвижения* одновременным полуконьковым ходом:

- показ и объяснение техники передвижения одновременным полуконьковым ходом;
- опробование хода с учетом требований;
- выполнение хода на отметку в процессе передвижения.

Оценить технику передвижения переходами с попеременных ходов на одновременные «через один скользящий шаг», «без шага»:

- показ и объяснение техники выполнения переходов «через один скользящий шаг», «без шага» в сочетании с ходами с целью уточнения требований;
- опробование переходов с учетом требований;
- выполнение переходов на отметку в процессе передвижения.

Развивать скорость передвижения на лыжах.

### ***Заключительная часть урока (4–5 мин)***

Упражнения для восстановления дыхания; построение в шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

***Рефлексия:*** суждения учащихся о способах нормирования физической нагрузки в процессе самостоятельной лыжной подготовки; мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

***Домашнее задание:*** поочередные приседания на правой и левой ноге, из упора присев прыжком в упор лежа и обратно.

## УРОК 5

---

**Тип урока** – урок совершенствования учебного материала.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** преимущественно одновременный способ выполнения физических упражнений, групповой и индивидуальной методы организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной нагрузки:** обучающая и формирующая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** овладеть знаниями правил применения основных элементов тактики лыжных гонок; повышение уровня владения умениями и навыками передвижения на лыжах.

**Место проведения:** учебная площадка, учебно-тренировочная лыжня, учебный склон.

**Оборудование и инвентарь:** лыжи, палки лыжные.

**Основные задачи урока**

1. Формировать знания об основах тактики в лыжных гонках.
2. Совершенствовать технику передвижения одновременным одношажным коньковым ходом; выполнения торможений «упором», «плугом».
3. Оценить технику передвижения одновременным двухшажным и одновременным одношажным ходами; передвижения одновременным двухшажным коньковым ходом.
4. Развивать скоростную выносливость.

### **Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока**

#### **Подготовительная часть урока (8–10 мин)**

Построение с лыжами (или на лыжах), приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу по лыжной подготовке. Беседа о правилах применения основных элементов тактики лыжных гонок:

- рациональное распределение сил на дистанции (равномерная раскладка, повышенная интенсивность в начале дистанции, повышенная интенсивность в завершающей части дистанции, интенсивное начало с равномерным и сильным прохождением середины дистанции и финишным ускорением);
- умелое использование различных способов передвижения (с учетом рельефа местности, погоды, состояния снежного покрова, лыжни, уровня физической подготовленности и т. д.);

- порядок старта (в непосредственной близости с соперником вырваться вперед или пропустить его вперед).

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах в целях организации учащихся, воспитания дисциплины, хорошей строевой выправки и осанки.

### ***Основная часть урока (25–30 мин)***

*Совершенствовать технику* передвижения одновременным одношажным коньковым ходом:

- показ и объяснение техники передвижения одновременным одношажным коньковым ходом;
- имитация хода на месте под счет учителя;
- то же под собственный счет учащихся.

*Оценить технику* передвижения одновременным двухшажным и одновременным одношажным (скоростной и основной варианты) ходами:

- показ и объяснение техники передвижения одновременными ходами;
- опробование ходов с учетом требований;
- выполнение ходов на оценку в процессе передвижения.

Оценить технику передвижения одновременным двухшажным коньковым ходом:

- показ и объяснение техники передвижения одновременным двухшажным коньковым ходом;
- опробование хода с учетом требований;
- выполнение хода на оценку в процессе передвижения.

*Совершенствовать технику* выполнения торможений «упором», «плугом»:

- показ и объяснение техники выполнения торможений «упором» и «плугом»;
- имитация «упора» и «плуга» на месте;
- прыжком перейти в положение «упора», «плуга» и обратно;
- игра «*Метание снежков*»: на середине склона устанавливается фигура из снега, в 5–6 м от которой проходит лыжня. Спускаясь, ученики выполняют торможение «упором» или «плугом» и выполняют метание. Если задание выполнено правильно, ученик получает два очка. За ошибки (задел ворота, не попал в цель) снимается по одному

очку. Побеждает команда, игроки которой набрали большее количество очков.

Развивать скоростную выносливость: повторная тренировка с прохождением дистанции 2–3 раза (длина дистанции у юношей – до 400–500 м, девушек – до 250–350 м).

### **Заключительная часть урока (4–5 мин)**

Упражнения для восстановления дыхания; построение в шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

**Рефлексия:** суждения учащихся о своем оптимальном двигательном режиме в зимнее время года; самооценка и суждения учащихся о работе класса над овладением техникой выполнения лыжных ходов; мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

**Домашнее задание:** поочередные приседания на правой и левой ноге, из упора присев прыжком в упор лежа и обратно.

## **УРОК 6**

---

**Тип урока** – контрольный урок.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** преимущественно точный способ выполнения физических упражнений, групповой метод организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной нагрузки:** обучающая и формирующая

**Прогнозируемые образовательные результаты:** знание правил применения основных элементов тактики лыжных гонок; высокий уровень владения техникой передвижения на лыжах.

**Место проведения:** учебная площадка, учебно-тренировочная лыжня, учебный склон.

**Оборудование и инвентарь:** лыжи, палки лыжные.

### **Основные задачи урока**

1. Оценить знания об основах тактики в лыжных гонках, о правилах безопасности занятий и предупреждения травматизма при передвижении на лыжах.
2. Совершенствовать технику выполнения поворотов в движении.
3. Оценить технику выполнения переходов с одновременных ходов на попеременные «с прокатом», «прямой»; технику передвижения одновременным одношажным коньковым ходом.
4. Развивать общую выносливость.

## Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

### **Подготовительная часть урока (8–10 мин)**

Построение с лыжами (или на лыжах), приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу по лыжной подготовке. Ознакомить учащихся с контрольными упражнениями по лыжной подготовке и нормативными требованиями к их выполнению.

Беседа о правилах применения основных элементов тактики лыжных гонок (обгон на дистанции). Перед обгоном следует немного отдохнуть (перейти на одновременные ходы, стараться идти свободнее, а затем, резко увеличив скорость, сделать уверенный, сильный бросок). Обходить соперника нужно там, где это ему невыгодно (при подъеме, на глубоком снегу). Финиширование. Для своевременного начала финиширования необходимо изучить дистанцию гонки и знать свои возможности.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах в целях организации учащихся, воспитания дисциплины, хорошей строевой выправки и осанки.

### **Основная часть урока (25–30 мин)**

*Совершенствовать технику* выполнения поворотов в движении переступанием с внутренней и наружной (к направлению стороны поворота) лыж, «упором»:

- показ и объяснение техники выполнения поворотов в движении переступанием с внутренней и наружной лыж, «упором»;
- имитация техники выполнения поворотов на месте;
- игра «*Метание снежков*». На середине склона устанавливается фигура из снега. В 5–6 м от нее проходит лыжня. Спускаясь, ученики выполняют один из указанных учителем поворотов в движении и выполняют метание. Если задание выполнено правильно, ученик получает два очка. За ошибки (задел ворота, не попал в цель) снимается по одному очку. Побеждает команда, игроки которой набрали большее количество очков.

*Оценить технику* выполнения переходов с одновременных ходов на попеременные «с прокатом», «прямой»:

- показ и объяснение техники выполнения переходов «с прокатом», «прямой» в сочетании с ходами в целях уточнения требований;

- опробование переходов с учетом требований;
- выполнение переходов на отметку в процессе передвижения.

Оценить технику передвижения одновременным одношажным коньковым ходом:

- показ и объяснение техники передвижения одновременным одношажным коньковым ходом;
- опробование хода с учетом требований;
- выполнение хода на отметку в процессе передвижения.

Развивать общую выносливость: передвижение на лыжах по сред-непересеченной местности в переменном темпе с низкой, средней и сильной интенсивностью. Длину дистанции устанавливает учитель.

### ***Заключительная часть урока (4–5 мин)***

Упражнения для восстановления дыхания; построение в шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

***Рефлексия:*** суждения о результатах выполнения контрольных упражнений и полученных отметках; мнения о качестве уроков по лыжной подготовке в десятом классе.

***Домашнее задание:*** поочередные приседания на правой и левой ноге, из упора присев прыжком в упор лежа и обратно.

## БАСКЕТБОЛ (12 уроков)

**Цель:** формирование физической культуры личности и оздоровление учащихся средствами баскетбола.

**Место проведения:** баскетбольная площадка, спортивный зал.

**Взаимосвязь содержания данного урока физической культуры и здоровья с другими формами занятий физическими упражнениями:** с внеклассными, внешкольными организованными и самостоятельными занятиями баскетболом и подвижными играми с элементами баскетбола.

### УРОК 1

**Тип урока** – урок повторения учебного материала по баскетболу.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** преимущественно поочередный способ выполнения физических упражнений, индивидуальный метод организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** подготовительная и восстановительная.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** расширенное представление о травмах, которые могут иметь место при занятиях баскетболом. Восстановление утраченных за прошедший период времени умений выполнения технических приемов игры в баскетбол.

**Оборудование и инвентарь:** мячи баскетбольные.

**Основные задачи урока**

1. Формировать знания о травмоопасных ситуациях во время игры в баскетбол, навык судейства игры в баскетбол.
2. Повторить технику ведения мяча правой и левой рукой, броска мяча по кольцу одной рукой с места от плеча, передачи мяча различными способами стоя на месте, штрафного броска.
3. Ознакомить с тактическими взаимодействиями игроков при персональной защите.
4. Совершенствовать применение разученных приемов в условиях учебной игры.
5. Развивать координационные и специальные двигательные способности баскетболиста.

**Деятельность учащихся под руководством учителя  
в рамках структуры (этапов) урока**

**Подготовительная часть урока (8–10 мин)**

Построение, приветствие. Сообщать задачи урока. Рассказать о возможных травмоопасных ситуациях, представляющих угрозу здо-

ровью учащихся (недостаточная подготовка опорно-двигательного аппарата, болезненное состояние учащихся, некачественное спортивное оборудование, инвентарь, отсутствие спортивной формы, длинные ногти, наличие на пальцах колец, на теле – кулонов, цепочек и др.).

Разновидности ходьбы: обычная, на носках (руки за головой, плечи развернуты), пятках, в полуприседе, в полном приседе. Упражнения для разминки мышц кистей рук.

Разновидности бега: бег с изменением скорости, направления движения, правым, левым боком, спиной вперед.

Общеразвивающие упражнения на месте: комплекс из 5–7 упражнений.

Общеразвивающие упражнения в движении – игра «*Пятнашки в парах*». Класс разбивается на пары. Один из игроков стремится коснуться рукой другого, который перемещается по всей площадке. Через 10–15 с партнеры меняются ролями.

### **Основная часть урока (25–30 мин)**

#### *Повторение техники ведения мяча:*

- ведение мяча правой и левой рукой, сидя на полу ноги вместе (как вариант – ноги врозь или согнуты в коленях);
- ведение мяча правой и левой рукой, сидя ноги врозь на гимнастической скамейке.

Повторение техники броска мяча по кольцу одной рукой с места от плеча:

- за счет тыльного сгибания кисти скатить мяч назад с трех пальцев: указательного, среднего и безымянного (во время выполнения упражнения обращать внимание на ощущение пальцами мяча, которое должно сохраниться и при выполнении броска);
- стоя в колонне по одному напротив кольца, поочередное выполнение бросков в кольцо;
- выполнение броска в кольцо после его ловли с отскоком от пола.

#### *Повторение техники передачи мяча на месте:*

- стоя в двух шеренгах лицом друг к другу, выполнение в парах передач мяча двумя руками от груди;
- передача мяча в стену изученными способами;

- передача мяча в парах с вышагиванием, изменяя дистанцию и траекторию полета мяча;

- то же, но с последующим выполнением разнообразных двигательных действий (после передачи прыжок толчком двумя ногами с поворотом на  $360^\circ$  – ловля мяча от партнера и т. д.)

*Штрафные броски.* Выполнить максимальное количество попаданий в корзину до первого промаха (игроку даются 2 попытки).

*Персональная защита.* При персональной (личной) защите каждый защитник имеет две обязанности: опекать прикрепленного игрока противника и взаимодействовать с партнерами в сложной ситуации. Главная задача защитника – держать своего подопечного. Основная позиция при персональном держании игрока – стойка со смещенной назад массой тела, низко согнутым корпусом и поднятыми руками, одна из которых направлена на подопечного, а другая – на мяч. Каждый защитник располагается внутри треугольника, образованного подопечным, мячом и корзиной. При опеке игрока, выполняющего ведение, защитник не должен делать выпадов; он должен отеснять игрока в сторону от выгодной позиции. Тактические взаимодействия при персональной защите базируются на взаимодействии двух или трех игроков.

Объяснить и показать на демонстрационной доске основные индивидуальные тактические действия защитника против нападающего:

- многократная смена защитной стойки и позиции относительно неподвижного опекаемого нападающего в ответ на перемещение мяча по периметру расстановки трех атакующих (последовательно перемещаться, сохраняя позицию между опекаемым нападающим и атакующим игроком с мячом, не теряя из виду своего подопечного и мяч).

*Подвижная игра с элементами защитных действий «Мяч ловцу».* Две команды по 6–7 человек, из числа которых выбирается «ловец», занимающий неподвижную позицию в полукруге области линии штрафного броска на стороне противника, стоя на полу или на возвышении. Игра проводится по правилам баскетбола. Игроки противоборствующих команд стремятся перевести мяч в зону соперника и передать его своему «ловцу». За каждый результативный бросок-передачу начисляется 2 очка. Полевым игрокам не разрешается входить в «зону ловца». Продолжительность игры устанавливает учитель. Победитель выявляется по наибольшему количеству набранных очков.

Развитие координационных способностей посредством мяча:

- выполнение разновидностей ловли мяча на месте после его собственного подбрасывания вверх над собой в сочетании с хлопками в ладони за спиной;
- стоя на месте ловля мяча, посланного партнером с изменением траектории полета мяча.

### ***Заключительная часть урока (4–5 мин)***

Упражнения для восстановления функциональных систем организма, построение в одну шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

**Рефлексия:** понравился ли урок (если «да», то чем, если «нет» то также чем; самооценка учащихся о работе класса над повторением пройденного в девятом классе учебного материала; пожелания на следующий урок.

**Домашнее задание:** выпрыгивание вверх с места на индивидуально максимальную высоту.

## **УРОК 2**

---

**Тип урока** – урок изучения и закрепления учебного материала.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** преимущественно индивидуальный и поточный способы выполнения физических упражнений, индивидуальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** подготовительная и стимулирующая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** расширение представления о правилах безопасного поведения на уроках баскетбола. Представление о персональной (личной) защите в баскетболе.

**Оборудование и инвентарь:** мячи баскетбольные, стойки для обводки.

### **Основные задачи урока**

1. Формировать знания учащихся о правилах безопасного поведения на уроках баскетбола, навык судейства игры в баскетбол.
2. Повторить технику ведения мяча правой и левой рукой, броска мяча по кольцу одной рукой с места от плеча, передачи мяча различными способами стоя на месте, штрафного броска.
3. Учить тактическим взаимодействиям игроков при персональной защите.

4. Совершенствовать применение разученных приемов в условиях учебной игры.

5. Развивать координационные и специальные двигательные способности баскетболиста.

### **Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока**

#### ***Подготовительная часть урока (8–10 мин)***

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Выборочный опрос учащихся о возможных травмоопасных ситуациях, возникающих на игровой площадке при ловле и передаче мяча, поворотах и прыжках. Напомнить учащимся правила обращения с баскетбольными и набивными мячами, приспособлениями и тренажерами для формирования техники ведения мяча.

Разновидности ходьбы: обычная, носками внутрь, носками наружу, в полуприседе, в полном приседе. Упражнения для разминки мышц кистей рук.

Разновидности бега: бег с изменением направления движения, правым, левым боком, спиной вперед, бег с резкими остановками, бег с поворотами кругом.

Общеразвивающие упражнения на месте: комплекс из 5–7 упражнений.

Общеразвивающие упражнения в движении – игра «Салки-пересекалки». Водящий с баскетбольным мячом становится посередине площадки. Он поднимает мяч вверх и говорит: «Я – салка!». После этого все разбегаются, а он старается догнать кого-либо из убегающих, которые могут выручать друг друга, пересекая дорогу между догоняющим салкой и убегающим. Как только кто-либо перебежит дорогу, салка должен ловить его. Игра продолжается до тех пор, пока салка не коснулся мячом, не выпуская его из рук, кого-либо из пересекающих дорогу. Игрок, который считается осаленным, становится салкой; бывший водящий передает ему мяч и игра продолжается.

#### ***Основная часть урока (25–30 мин)***

*Техника ведения мяча:*

- в глубоком приседе (учащийся выполняет низкое ведение мяча без зрительного контроля);
- в движении (дриблинг) с ускорением, с резкими остановками и поворотами с мячом без зрительного контроля;

- правой и левой рукой, сидя на полу, ноги вместе (как вариант – ноги врозь или согнуты в коленях).

*Техника броска мяча по кольцу одной рукой с места от плеча:*

- стоя в колонне по одному напротив кольца поочередное выполнение бросков в кольцо с 4–5 м;
- выполнение броска в кольцо после ловли мяча от партнера на уровне груди.

*Техника передачи мяча, стоя на месте:*

- в двух шеренгах лицом друг к другу выполнение в парах передач мяча одной рукой от плеча, постепенно увеличивая расстояние между партнерами.

*Техника штрафного броска.* Соревнование «Снайпер» – попасть максимальное количество раз в корзину до первого промаха (игроку даются 2 попытки).

*Учить тактическим взаимодействиям игроков при персональной защите.*

Рассмотреть один из возможных вариантов персональной защиты:

- все игроки защиты располагаются между своими подопечными и корзиной; игрока, владеющего мячом, следует опекают плотно, в то время как защитники, держащие остальных игроков, могут несколько отступить от своих игроков; нападающего, находящегося дальше всех от мяча, можно опекают совсем свободно.

Подвижная игра с элементами защитных действий, например «Мяч ловцу», в которой учитель ограничивает количество касаний мяча игроками одной команды до завершающей передачи «ловцу».

Развивать координационные способности с помощью мяча:

- выполнение разновидностей ловли мяча на месте после его собственного подбрасывания вверх над собой в сочетании с хлопками в ладони за спиной; спереди или сзади на уровне колен;
- «ванька-встанька» из и. п. – сидя на полу: осуществить ведение мяча поочередно в положениях лежа и сидя.

### ***Заключительная часть урока (4–5 мин)***

Упражнения для восстановления функциональных систем организма; построение в одну шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

***Рефлексия:*** понравился ли урок (если «да», то чем, если «нет» то тоже чем); что нового вы сегодня узнали на уроке; суждения учащихся

ся об атакующих действиях с перехватом мяча во время ведения; как вы оцениваете свое участие на уроке, пожелания на следующий урок.

**Домашнее задание:** из упора присев встать, сохраняя равновесие на одной ноге, чередуя ноги; выпрыгивание вверх с места на индивидуальную максимальную высоту.

## УРОК 3

---

**Тип урока** – урок закрепления и совершенствования нового материала.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** преимущественно точный и поочередный способы выполнения физических упражнений, групповой метод организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** развивающая и формирующая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** расширенное представление о мышечной силе человека. Правильное формирование техники игры в баскетбол.

**Оборудование и инвентарь:** мячи баскетбольные, стойки для обводки.

**Основные задачи урока**

1. Формировать знания о мышечной силе и ее прикладном значении для человека, навык судейства игры в баскетбол.
2. Повторить технику ведения мяча правой и левой рукой, броска мяча по кольцу одной рукой с места от плеча, передачи мяча различными способами стоя на месте, штрафного броска.
3. Учить тактическим взаимодействиям игроков при персональной защите.
4. Совершенствовать применение разученных приемов в условиях учебной игры.
5. Развивать координационные и специальные двигательные способности баскетболиста.

### **Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока**

#### **Подготовительная часть урока (8–10 мин)**

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Выборочный опрос учащихся о возможных нарушениях правил поведения учащихся на уроке баскетбола, приводящих к травматизму. Формировать у понятие «мышечная сила», рассказать о ее значении в жизни человека и в спортивной деятельности, при обучении приемам баскетбола.

Разновидности ходьбы: обычная, на носках, пятках, носками внутрь, носками наружу. Упражнения для разминки мышц кистей рук.

Разновидности бега: «семенящий», с изменением скорости и направления движения (по сигналу учителя), с резкими остановками, с поворотами плечом вперед и назад.

Общеразвивающие упражнения стоя на месте с набивными мячами (комплекс из 5–7 упражнений).

Общеразвивающие упражнения в движении, например игра «Салки с домом». Для спасения играющих чертится «дом», в котором водящий не имеет права ловить. Водящий с баскетбольным мячом становится посередине площадки. Он поднимает мяч вверх и говорит: «Я – салка!». После этого все разбегаются, а он старается догнать кого-либо из убегающих. Спасаясь от водящего, играющие стремятся вскочить в «дом». Игрок, которого он коснулся мячом, не выпуская его из рук, считается осаленным и становится салкой; бывший водящий передает ему мяч и игра продолжается.

### **Основная часть урока (25–30 мин)**

#### *Ведение мяча:*

- в глубоком приседе учащийся выполняет низкое ведение мяча без зрительного контроля;
- ведение мяча с обводкой препятствий, переводя мяч с руки на руку перед препятствием;
- выполнение ведения мяча (дриблинга) с ускорением, резкими остановками и поворотами с мячом без зрительного контроля.

#### Бросок мяча по кольцу одной рукой с места от плеча:

- стоя в колонне по одному, поочередное выполнение бросков в кольцо с 4–5 м под углом  $45^\circ$  к щиту (вначале слева, а потом справа от щита);
- выполнение броска в кольцо после ловли мяча от партнера на уровне груди.

#### Передача мяча, стоя на месте:

- стоя в двух шеренгах лицом друг к другу, выполнение в парах передач мяча попеременно одной рукой от плеча и двумя руками от груди, постепенно увеличивая расстояние между партнерами;
- то же, но перед передачей коснуться мячом пола.

- то же, но перед передачей имитировать передачу игроку, стоящему слева или справа.

**Штрафной бросок.** Попасть в корзину наибольшее число раз до первого промаха (игроку даются 2 попытки).

Тактические взаимодействия игроков при персональной защите.

Рассмотреть один из возможных вариантов персональной защиты (плотная личная защита):

- игроки защиты располагаются чуть впереди своих подопечных, чтобы предотвратить быстрые передачи мяча в нападении. (Для использования такого варианта персональной защиты необходимо, чтобы игроки защиты не уступали своим подопечным в технике, скорости и росте.)

Вариант подвижной игры – «*Мяч ловцу*», в которой вводится запрет на отдельные игровые приемы или на их использование на ограниченных участках площадки (игра без ведения мяча или без ведения мяча в зоне соперника).

Применение разученных приемов в условиях учебной игры; судейство.

Развивать координационные способности с мячом:

- выполнение разновидностей ловли мяча на месте после его собственного подбрасывания вверх над собой в сочетании с хлопками в ладони у пола, под ногами;

- ловля на месте мяча, посланного партнером с чередованием направления полета мяча.

### ***Заключительная часть урока (4–5 мин)***

Упражнения для восстановления функциональных систем организма; построение в одну шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

**Рефлексия:** понравился ли вам урок (если «да», то чем, если «нет» то также чем); что нового вы сегодня узнали на уроке? Суждения учащихся об изученных правилах игры в баскетбол; что бы вы хотели изменить в содержании нашего урока.

**Домашнее задание:** сидя на коленях, руки перед грудью, пальцы в замок, локти на уровне плеч, опускаться поочередно в сед на полу с правого и левого бока, помогая руками сохранять равновесие.

## УРОК 4

---

**Тип урока** – урок изучения и закрепления нового материала.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** преимущественно поочередный и одновременный способы выполнения физических упражнений, индивидуально-групповой метод организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** развивающая и обучающая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** представление о влиянии мышечной силы на игровую деятельность баскетболиста. Правильное формирование техники игры в баскетбол.

**Оборудование и инвентарь:** мячи баскетбольные.

**Основные задачи урока**

1. Формировать навык судейства игры в баскетбол.
2. Повторить технику ведения мяча попеременно правой и левой рукой, броска мяча по кольцу одной рукой с места от плеча, передачи мяча различными способами стоя на месте, штрафного броска.
3. Совершенствовать применение разученных приемов в условиях учебной игры.
4. Развивать координационные и специальные двигательные способности баскетболиста.

### **Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока**

#### ***Подготовительная часть урока (8–10 мин)***

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу: охарактеризуйте мышечную силу и ее прикладное значение для человека (мышечная ткань и мышечные волокна). Беседа о значении мышечной силы для игры в баскетбол и ее взаимосвязи с технической и физической подготовленностью игрока.

Разновидности ходьбы: обычная, на носках, пятках, в полуприседе, в полном приседе. Круговые и волнообразные упражнения для разминки мышц кистей рук. Спортивная ходьба.

Разновидности бега: медленный на носках (руки за спиной-в стороны-за головой), с изменением скорости и направления движения,

правым и левым боком, спиной вперед, прыжками с ноги на ногу, с имитацией технических приемов владения мячом.

Общеразвивающие упражнения стоя на месте: комплекс из 5–7 упражнений с набивными мячами.

Общеразвивающие упражнения в движении – игра «Салки, ноги от земли». Водящий с баскетбольным мячом становится посередине площадки. Он поднимает мяч вверх и говорит: «Я – салка!». После этого все разбегаются, а он старается догнать кого-либо из убегающих. Спасаясь от водящего, играющие стремятся вскочить на что-либо, и тогда салка не имеет права их ловить. Игрок, которого он коснулся мячом, не выпуская его из рук, считается осаленным и становится салкой; бывший водящий передает ему мяч и игра продолжается.

### **Основная часть урока (25–30 мин)**

*Ведение мяча* попеременно правой и левой рукой:

- ведение мяча с его переводом с правой руки на левую и наоборот;
- в глубоком приседе учащийся выполняет низкое ведение мяча без зрительного контроля попеременно правой и левой рукой;
- ведение мяча с обводкой препятствий, переводя мяч с руки на руку перед препятствием;
- ведение мяча правой и левой рукой, сидя ноги врозь на гимнастической скамейке;
- эстафета с элементами техники ведения мяча попеременно правой и левой рукой.

*Бросок мяча* по кольцу одной рукой с места от плеча:

- стоя в колонне по одному поочередное выполнение бросков в кольцо с 5–6 м под углом 45° к щиту (вначале слева, а потом справа от щита);
- выполнение броска в кольцо после ловли мяча от партнера, который бросает его в различных направлениях.

*Передача мяча*, стоя на месте различными способами:

- стоя в двух шеренгах лицом друг к другу, в парах выполнение передач мяча попеременно одной рукой от плеча;
- построение то же, но выполнение передач мяча двумя руками от груди;
- построение то же, но выполнение передач мяча с отскоком от пола;

- то же, но перед передачей выполнить дополнительное задание, например, повернуться на  $360^\circ$ .

**Штрафной бросок.** Мини-соревнования: попасть в кольцо наибольшее число раз из 10 бросков.

Учить тактическим взаимодействиям игроков при персональной защите.

Рассмотреть один из возможных вариантов персональной защиты (личная защита с подстраховкой).

Нападающего (разыгрывающего) с мячом следует опека́ть очень плотно, мешая ему выполнить точную передачу, а игрока под щитом – спереди; защитники, опекающие остальных нападающих, расположенных на дальней от мяча стороне, отступают глубоко к щиту, чтобы заполнить пространство под кольцом и предотвратить возможную передачу мяча игроку, находящемуся ближе к кольцу (центровому).

Подвижная игра с элементами защитных действий, например «Мяч ловцу», в которой регламентируется способ броска-передачи мяча «ловцу» (бросок мяча только в движении).

Применение разученных приемов в условиях учебной игры; судейство.

Развивать координационные способности с мячом:

- выполнение разновидностей ловли мяча на месте после его подбрасывания вверх над собой в сочетании со сменой положения тела: присед, сед на полу, упор лежа,

- смена и. п. (стоя, в полуприседе, в полном приседе, сидя), не прекращая ведения мяча.

### ***Заключительная часть урока (4–5 мин)***

Упражнения для восстановления функциональных систем организма; построение в одну шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

**Рефлексия:** чему вы сегодня научились на уроке? Какие чувства вы испытывали, участвуя в учебной игре? Кто, на ваш взгляд, был самым лучшим сегодня на уроке? Почему? Пожелания на следующий урок.

**Домашнее задание:** прыжки через короткую скакалку.

## УРОК 5

---

**Тип урока** – урок закрепления и совершенствования учебного материала.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** преимущественно точный и одновременный способы выполнения физических упражнений, фронтальный метод организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** стимулирующая и развивающая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** представление о скоростных способностях человека. Уверенное владение техникой ведения мяча.

**Оборудование и инвентарь:** мячи баскетбольные.

**Основные задачи урока**

1. Формировать знания о прикладном значении скоростных способностей человека.

2. Повторить технику ведения мяча попеременно правой и левой рукой с изменением направления движения и высоты отскока мяча от пола, броска мяча по кольцу одной рукой от плеча с места, передачи мяча в парах при движении в одном направлении, штрафного броска.

3. Совершенствовать применение разученных приемов в условиях учебной игры, судейство.

4. Развивать координационные и специальные двигательные способности баскетболиста.

### **Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока**

#### ***Подготовительная часть урока (8–10 мин)***

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Выборочный опрос: какое значение имеет мышечная сила для овладения техническими приемами игры в баскетбол? Рассказать о степени важности прикладного значения скоростных способностей человека для бытовой, трудовой и спортивной деятельности, а также для игры в баскетбол, о специфике методики развития скоростных способностей у юношей и девушек.

Разновидности ходьбы: обычная, на носках, пятках, с высоким подниманием бедра, выпадами, скрестным шагом. Круговые и волнообразные упражнения для разминки мышц кистей рук.

Разновидности бега: медленный равномерный, с изменением направления движения по сигналу учителя, правым, левым боком, спиной вперед, прыжками с ноги на ногу, с захлестом голени, с выпрыги-

ваниями на правой и левой ноге, с остановками по свистку, с имитацией технических приемов владения мячом.

Общеразвивающие упражнения стоя на месте (комплекс из 5–7 упражнений с набивными мячами в положении стоя и сидя на полу).

Общеразвивающие упражнения в движении – игра «Салка, дай руку!» Водящий с баскетбольным мячом становится посередине площадки. Он поднимает мяч вверх и говорит: «Я – салка!». После этого все разбегаются, а он старается догнать кого-либо из убегающих. Убегающий от салки кричит кому-либо из товарищей «Дай руку!». Если товарищ успеет дать ему руку, то салка не имеет права их осаливать. Игрок, которого он коснулся мячом, не выпуская его из рук, считается осаленным и становится салкой; бывший водящий передает ему мяч и игра продолжается. Для спасения от салки нельзя стоять парами. Схватившись за руки играющие могут держаться не более 4 с.

### **Основная часть урока (25–30 мин)**

*Ведение мяча попеременно правой и левой рукой:*

- ведение мяча в шаге и/или беге с его переводом с правой руки на левую и наоборот;
- ведение мяча без зрительного контроля попеременно правой и левой рукой;
- ведение мяча с обводкой препятствий, перевода мяч с руки на руку перед препятствием;
- ведение мяча правой и левой рукой, сидя ноги врозь на гимнастической скамейке;
- изменять технику ведения мяча (высокое, среднее и низкое) при изменении ведения мяча правой и левой рукой;
- эстафеты с элементами ведения мяча.

*Бросок мяча по кольцу одной рукой с места от плеча:*

- стоя в колонне по одному под углом от 15 до 30° к щиту, поочередное выполнение бросков в кольцо с 5–6 м (вначале слева, а потом справа от щита);
- выполнение броска в кольцо после ловли мяча от партнера, который бросает его в различных направлениях.

Передача мяча в парах друг другу при движении в одном направлении:

- игроки в парах перемещаются вдоль боковых линий, располагаясь боком друг к другу на расстоянии 3–4 м и передают мяч между собой, выполнив два-три шага в движении.

Штрафной бросок. Мини-соревнование: попасть наибольшее число раз в корзину из 10 бросков.

*Учить тактическим взаимодействиям* игроков при персональной защите.

Рассмотреть один из возможных вариантов персональной защиты (переключение при заслоне для прохода внутрь). Переключение как самый простой способ нейтрализации заслонов. Защитник, опекающий игрока, ставящего заслон, обязан предупредить партнера («заслон слева» или «заслон справа»), после этого отступить назад, позволяя своему партнеру проскользнуть сквозь заслон, и крикнуть «Переключаемся!» и очень быстро поменяться подопечным с партнером. После такого размена защитник отвечает за нового игрока. Если при этом возникает несоответствие в длине тела или технической подготовленности нападающего и защитника, то нужно как можно быстрее выполнить обратное переключение. Если сразу это сделать не представляется возможным, то защитники остаются с новыми игроками, пока не закончится игровая фаза и они не овладеют мячом.

Подвижная игра с элементами защитных действий, например «Мяч ловцу», в которой лимитируется время вывода мяча в передовую зону.

Развивать координационные способности с мячом:

- ловля на месте мяча, посланного партнером с различных дистанций и с различным усилием;
- ловля на месте мяча, посланного партнером, но в различных исходных положениях (сидя, лежа на животе).

### ***Заключительная часть урока (4–5 мин)***

Упражнения для восстановления функциональных систем организма; построение в одну шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

***Рефлексия:*** чему вы сегодня научились на уроке? Какой учебный материал был для вас наиболее трудным? Почему? Пожелания на следующий урок.

***Домашнее задание:*** из упора присев переход в горизонтальное равновесие (ласточка) поочередно на правой (левой) ногах.

## УРОК 6

---

**Тип урока** – урок закрепления и совершенствования.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** преимущественно поочередный способ выполнения физических упражнений, групповой метод организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** развивающая, обучающая и восстановительная.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** представления о двигательной реакции человека. Правильное выполнение броска по кольцу одной рукой с места от плеча.

**Оборудование и инвентарь:** мячи баскетбольные.

**Основные задачи урока**

1. Формировать знания о быстроте двигательной реакции человека.
2. Повторить технику перехвата мяча во время ведения, броска мяча по кольцу одной рукой с места от плеча, передачи мяча при параллельном движении в одном направлении, штрафного броска.
3. Совершенствовать тактические взаимодействия игроков при персональной защите, применение разученных приемов в условиях учебной игры.
4. Развивать координационные и специальные двигательные способности баскетболиста.

### **Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока**

#### ***Подготовительная часть урока (8–10 мин)***

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу: скоростно-силовые способности как разновидности двигательных способностей, их значение в жизни человека для трудовой и спортивной деятельности. Беседа о двигательной реакции человека (простой и сложной) как важной форме проявления быстроты, о ее взаимосвязи с техникой игры и методикой развития у баскетболистов.

Разновидности ходьбы: обычная, на носках, пятках, в полуприседе, в полном приседе, спиной вперед, с подниманием бедра, прыжками на одной и двух ногах. Круговые и волнообразные упражнения для разминки мышц кистей и рук.

Разновидности бега: обычный, с изменением скорости, с прыжками с ноги на ногу, с выпрыгиваниями, с резкими остановками и ускорениями. Перемещение приставными шагами в защитной стойке.

Общеразвивающие упражнения стоя на месте (комплекс из 6–8 упражнений с набивными мячами и скакалками).

Общеразвивающие упражнения в движении, например эстафета с элементами равновесия. Две команды выстраиваются напротив установленных гимнастических скамеек на расстоянии 5–6 м. По сигналу учителя игроки команды по очереди пробегают каждый по своей скамейке, обегают предмет, поставленный на линии поворота и, вернувшись к своей команде, прикосновением к руке следующего игрока дают ему возможность начать бег. Выигрывает команда, игроки которой первыми закончат эстафету.

### **Основная часть урока (25–30 мин)**

#### *Перехваты мяча во время ведения:*

- игрок, выполняющий роль защитника, поравнявшись с нападающим сбоку, подстраивается к его ритму и скорости ведения мяча; за счет резкого выхода из-за спины соперника защитник принимает отскакивающий мяч на кисть ближайшей к нему руки и, изменив направление движения, продолжает начатое им ведение мяча;

- выполнить перехват мяча после одноударного ведения нападающего из положения стоя сбоку от него;

- противодействие защитника нападающему в заданной учителем позиции.

Броски мяча по кольцу одной рукой с места от плеча:

- поочередное выполнение бросков одной рукой с места от плеча в кольцо из различных точек площадки (по желанию игрока);

- выполнение игроком броска по кольцу после ловли мяча от партнеров, находящихся справа и слева от него.

Передачи мяча в парах при движении в одном направлении:

- игроки в парах перемещаются вдоль боковых линий, располагаясь боком друг к другу на расстоянии 3–4 м, и передают мяч между собой, выполнив два-три шага в движении.

Штрафные броски. Соревнование – попасть наибольшее число раз в корзину из 12–15 бросков.

Учить тактическим взаимодействиям игроков при персональной защите.

Рассмотреть один из возможных вариантов персональной защиты (прессинг на половине площадки). Прессинг на половине площад-

ки как разновидность персональной защиты, при которой нападающие подвергаются плотной опеке, начиная с половины площадки, вынуждая нападающих отойти от обычных схем нападения и играть в непривычном для себя стиле. Игроки должны быть быстрыми, ловкими, агрессивными. Наиболее быстрые и техничные должны играть впереди. Они встречают нападающих у середины площадки и пытаются оттеснить их к боковым линиям. Защитники второй линии располагаются между мячом и подопечными и агрессивно играют на перехват. Изучить с учащимися расстановку игроков при прессинге на половине площадки.

Подвижная игра «1 × 1 по всей площадке». Две команды по 6–7 человек, противоборство которых состоит из отдельных поединков между игроками команд. Пары игроков формируются либо произвольно, либо целенаправленно педагогом. Каждое единоборство протекает по официальным правилам игры, пока один из игроков не наберет заданного количества очков (4–6) или заброшенных мячей (2–3). Победитель приносит в копилку своей команды 1 балл.

Применение разученных приемов в условиях учебной игры; судейство.

Развивать координационные способности с мячом:

- выполнение разновидностей ловли мяча на месте после его собственного подбрасывания вверх над собой в сочетании с выпадом вперед или в сторону, седом на одной ноге;
- ведение мяча с передвижением спиной вперед.

### ***Заключительная часть урока (4–5 мин)***

Упражнения для восстановления функциональных систем организма; построение в одну шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

***Рефлексия:*** понравился ли вам урок? Чему вы сегодня научились на уроке? Что бы вы изменили в содержании нашего урока? Как вы оцениваете свое участие на уроке? Пожелания на следующий урок.

***Домашнее задание:*** из исходного положения – сед упор сзади поднимание прямых ног в угол с последующим возвращением в исходное положение, выпрыгивание вверх из полного приседа.

## УРОК 7

---

**Тип урока** – урок ознакомления и закрепления учебного материала.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** преимущественно одновременный способ выполнения физических упражнений, групповой метод организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** формирующая, развивающая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** расширенное представление о факторах, влияющих на развитие скоростно-силовых способностей. Уверенное выполнение передачи мяча при движении в одном направлении.

**Оборудование и инвентарь:** мячи баскетбольные.

**Основные задачи урока**

1. Формировать знания о факторах, влияющих на развитие скоростно-силовых способностей человека.

2. Повторить технику перехвата мяча во время ведения; броска мяча по кольцу после ведения и двух шагов, передачи мяча в парах при параллельном движении в одном направлении и встречном движении, штрафного броска.

3. Совершенствовать тактические взаимодействия игроков при зонной защите, технику применения разученных приемов в условиях учебной игры.

4. Развивать координационные и специальные двигательные способности баскетболиста.

**Деятельность учащихся под руководством учителя  
в рамках структуры (этапов) урока:**

***Подготовительная часть урока (8–10 мин)***

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу: в чем заключается роль и значение быстроты реакции для человека во время игры в баскетбол? Сообщение о скоростно-силовых способностях человека и их проявлении в спортивной деятельности (разнообразные прыжки, ускорения, метания, броски).

Разновидности ходьбы: обычная, на носках, пятках, перешагивая через препятствия, наступая на гимнастическую скамейку, в полуприседе, в полном приседе. Круговые и волнообразные упражнения для разминки мышц кистей рук.

Разновидности бега: обычный, с ускорением, с изменением направления движения, прыжками с ноги на ногу, с выпрыгиваниями толчком правой и левой ноги, с имитацией технических приемов вла-

дения мячом. Перемещение приставными шагами в защитной стойке: правым, левым боком, спиной вперед,

Общеразвивающие упражнения в положении стоя и сидя на полу (комплекс из 8–10 упражнений с набивными мячами).

Игровые упражнения в движении, например игра «*Пустое место*». Играющие образуют круг. Водящий идет за кругом и, остановившись позади одного из игроков, касается рукой его плеча. Затем оба бегут вдоль круга с наружной стороны в разные стороны. Кто прибежит первым, занимает пустое место. Оставшийся без места – водит.

### **Основная часть урока (25–30 мин)**

*Перехват мяча во время ведения:*

- выполнить перехват мяча после многоударного ведения в шаге нападающего из положения, находясь сбоку от него;
- противодействие защитника нападающему в заданной учителем позиции;
- перехват мяча при движении нападающего, ведущего мяч, бегом с заданной скоростью и заданном направлении.

*Бросок мяча по кольцу после ведения и двух шагов:*

- игрок, поймав мяч при шаге правой ногой, выполняет стопорящий шаг левой, отталкивается ей и, поднимая маховую ногу, согнутую в колене, прыгает вверх. В начале прыжка мяч двумя руками переносится к правому плечу. В дальнейшем, перекладывая его на кисть разгибающейся вверх правой руки, в наивысшей точке прыжка захлестывающим движением кисти мяч посылается в корзину;
- поочередное выполнение бросков мяча по кольцу после ведения и двух шагов, находясь напротив кольца.

*Штрафной бросок.* Попасть наибольшее число раз в корзину из 12–15 бросков.

*Зонная защита.* При зонной защите игроки сосредоточивают свое внимание на мяче и на порученной им для охраны части площадки. Все пять игроков защищающейся команды с поднятыми вверх руками (затрудняя этим самым передачи) располагаются в непосредственной близости друг от друга в предназначенных им секторах внутри и снаружи площадки штрафного броска и непрерывно смещаются в сторону мяча. Такая массивная защита и смещения к мячу надежно закрывают пространство под щитом и затрудняют завершение атак бросками с близкой дистанции.

Самый популярный вариант зонной защиты два – один – два. При такой расстановке игроков обеспечивается удачная борьба за отскок у своего щита. Тактические взаимодействия игроков при зонной защите: когда мяч находится у нападающего, его должен атаковать один из защитников, обеспечивающих зонную защиту. В это время его коллега, находящийся к нему ближе всех, страхует как свою, так и его часть площадки.

Расставить занимающихся (пять учащихся) по своим местам и объяснить их двигательную функцию на площадке. Имитировать передвижения защитников при данной системе защиты.

Использовать данный способ защиты в учебной игре.

Подвижная игра с элементами защитных действий, например «Мяч ловцу», в которой лимитируется время на организацию атаки.

Применение разученных приемов в условиях учебной игры; судейство.

Развивать координационные способности с мячом:

- ловля мяча на различной высоте, чередуя и. п. – сидя, стоя на коленях;
- ведение мяча в полуприседе.

### ***Заключительная часть урока (4–5 мин)***

Упражнения для восстановления функциональных систем организма; построение в одну шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

***Рефлексия:*** что вам понравилось и что не понравилось сегодня на уроке и почему? Чему вы сегодня научились? Кто, на ваш взгляд, был самым лучшим на уроке? Почему? Пожелания на следующий урок.

***Домашнее задание:*** лежа на животе, руки за головой, прогибы туловища; лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.

## **УРОК 8**

---

**Тип урока** – урок закрепления и совершенствования.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** преимущественно поочередный способ выполнения физических упражнений, индивидуальный метод организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** развивающая и формирующая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** представление о таком физическом качестве, как выносливость. Уверенное владение техникой ведения мяча без зрительного контроля.

**Оборудование и инвентарь:** мячи баскетбольные.

**Основные задачи урока**

1. Формировать знания о специальной выносливости и ее значении для игры в баскетбол, навык судейства игры в баскетбол.

2. Совершенствовать технику ведения мяча без зрительного контроля, броска мяча по кольцу после ведения и двух шагов, передачи мяча при движении в одном направлении, штрафного броска.

3. Учить тактическим взаимодействиям игроков при зонной защите, применению разученных приемов в условиях учебной игры.

4. Развивать координационные и специальные двигательные способности баскетболиста.

### **Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока**

#### ***Подготовительная часть урока (8–10 мин)***

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу: что собой представляет командная зонная защита и какие при этом должны быть тактические взаимодействия игроков. Рассказать о специальной (игровой) выносливости, ее связи с трудовой, бытовой и спортивной практикой, о психофизиологических основах выносливости.

Разновидности ходьбы: учащимся и медленным шагом, на носках, пятках, выпадами вперед, в полуприседе, в полном приседе с изменением положений рук. Круговые и волнообразные упражнения для разминки мышц кистей рук.

Разновидности бега: обычный, с ускорением, бег с резкими остановками и поворотами, приставными шагами в защитной стойке.

Комплекс (8–10 упражнений) общеразвивающих упражнений с набивными мячами и скакалками.

Игровые упражнения в движении, например «*Мяч соседу*». Играющие становятся по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Водящий за кругом. Одному из игроков, стоящему в круге напротив водящего, дается баскетбольный мяч. Играющие передают мяч друг другу. Водящий, бегая за кругом, стремится коснуться мяча рукой. Если это ему удастся, то его сменяет тот, у кого в руках был запятнан мяч. Новый водящий становится вне круга, напротив мяча и вслух считает до трех, после чего игра продолжается. Выигрывают участ-

ники, которые не были водящими (или были меньше других). Роль первого водящего при подсчете результатов во внимание не принимается.

### **Основная часть урока (25–30 мин)**

*Ведение мяча без зрительного контроля:*

- высокое ведение мяча с переводом его с одной руки на другую по зрительному сигналу;
- чередование высокого и низкого ведения мяча в движении с изменением его направления по разметкам площадки.

Ведение мяча с обводкой круга и выполнением подсчета разноцветных кеглей, расположенных в области центра площадки и линий штрафных бросков.

Броски мяча по кольцу после ведения и двух шагов:

- находясь под углом не менее  $45^\circ$  к щиту (слева и справа от щита);
- Штрафные броски. Соревнование «Кто больше?» – необходимо выполнить как можно больше попаданий в корзину из 15 бросков с определенных точек площадки.

*Зонная защита.* Вариант зонной защиты, обеспечивающий успешную борьбу за отскочивший мяч, особенно удачно атакующих с угла – два – три: один игрок располагается под кольцом, два других слева и справа от него, остальные два защитника впереди в области линии штрафного броска. Расставить играющих (пять учащихся) по своим местам согласно данной системе защиты и объяснить их двигательную функцию на площадке.

*Тактические взаимодействия игроков.* Когда один из игроков защиты атакует владеющего мячом игрока, второй защитник отступает к линии штрафного броска. При этом соответствующим образом смещаются и остальные игроки защиты.

Использовать данный способ защиты в учебной игре.

Подвижная игра с элементами защитных действий – «*Не давай мяч водящему*». Пятерка игроков (нападающих), стоя по периметру круга диаметром 4–5 м, передают между собой баскетбольный мяч, используя все виды баскетбольных передач. Передача ближнему игроку запрещена. Водящий (защитник), располагаясь внутри круга, стремится перехватить мяч. Передающие игроки вслух подсчитывают общее количество выполненных передач. Если водящему не удастся завладеть мячом за отведенное учителем время, водящего заменяют. Побеждает тот водящий, чьи действия были наиболее эффек-

тивными, т. е. позволивший нападающим выполнить наименьшее количество передач.

Развивать координационные способности с мячом:

- изменение и. п. после выпуска мяча в стену или партнеру (выпустить мяч стоя – поймать сидя на полу и т. д.);
- ведение мяча в полном приседе.

### **Заключительная часть урока (4–5 мин)**

Упражнения для восстановления функциональных систем организма; построение в одну шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

**Рефлексия:** что понравилось и что не понравилось сегодня на уроке и почему? Как вы оцениваете свой уровень технической подготовленности по баскетболу? Вы удовлетворены выставленными вам отметками на уроке? Пожелания на следующий учебный год.

**Домашнее задание:** из упора присев прыжком в упор лежа и обратно (девушки – упор на ладони, юноши – на пальцы).

## **УРОК 9**

---

**Тип урока** – урок закрепления и совершенствования.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** преимущественно точный и одновременный способы выполнения физических упражнений, фронтальный метод организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** стимулирующая и обучающая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** представление о скоростно-силовой способности человека. Уверенное владение техникой ведения мяча.

**Оборудование и инвентарь:** мячи баскетбольные.

**Основные задачи урока**

1. Формировать знания о скоростно-силовой выносливости и критериях оценки ее развития, навык судейства игры в баскетбол.

2. Совершенствовать технику ведения мяча без зрительного контроля, броска мяча по кольцу после ведения и двух шагов, передачи мяча при встречном движении, штрафного броска.

3. Учить тактическим взаимодействиям игроков при зонной защите.

4. Развивать координационные и специальные двигательные способности баскетболиста.

## Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

### **Подготовительная часть урока (8–10 мин)**

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Выборочный опрос (физическая выносливость: общая, специальная, координационная). Рассказать о скоростно-силовой выносливости, ее роли и значении для успешной соревновательной деятельности в спортивных играх (на примере баскетбола).

Разновидности ходьбы: на носках, пятках, с высоким подниманием бедра, выпадами, с перешагиванием через предметы, с наступанием на гимнастическую скамейку, скрестным шагом. Круговые и волнообразные упражнения для разминки мышц кистей рук.

Разновидности бега: медленный, с изменением направления движения по сигналу учителя, правым, левым боком, спиной вперед, прыжками с ноги на ногу, бег с резкими остановками, с имитацией технических приемов владения мячом.

Комплекс из 8–10 общеразвивающих упражнений с набивными мячами, стоя на месте и сидя на полу.

Игровые упражнения в движении, например «*Тяни в круг*». Играющие двигаются по кругу вправо или влево. По сигналу учителя игроки стараются втянуть за черту большого круга своих соседей. Спасаясь, игроки стремятся перепрыгнуть через большой круг, чтобы попасть в малый, не разъединив рук с соседями. Кто попадет в большой круг хотя бы одной ногой, выбывает из игры. Затем опять все берутся за руки и игра продолжается.

### **Основная часть урока (25–30 мин)**

Ведение мяча без зрительного контроля:

- чередование высокого и низкого ведения с изменением скорости передвижения по зрительным сигналам;
- то же, но при пассивном сопротивлении условного защитника;
- чередование высокого и низкого ведения мяча в движении с изменением его направления по разметкам площадки.

Штрафные броски (как можно больше попаданий в корзину из 13 бросков).

Зонная защита «три – два» (два игрока слева и справа от щита, а три – в области линии штрафного броска) – надежный вариант против бросков с дальних дистанций. Расстановка игроков при данной

зоне является благоприятной для начала быстрого прорыва. Расставить занимающихся (пять учащихся) по местам согласно данной системе защиты и объяснить их двигательные функции на площадке. Когда мяч находится у нападающего, его должен атаковать один из защитников, расположенных ближе к этому игроку. Использовать данный способ защиты в учебной игре.

Вариант подвижной игры с элементами защитных действий – «*Не давай мяч водящему*», в которой передачи выполняются только заданным способом.

Применение разученных приемов в условиях учебной игры; судейство.

Развивать координационные способности с мячом:

- ловля мяча, посланного партнером в стену из-за спины игрока;
- ведение мяча бегом со сгибанием ног в коленном суставе.

### ***Заключительная часть урока (4–5 мин)***

Упражнения для восстановления функциональных систем организма; построение в одну шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

***Рефлексия:*** чему вы сегодня научились на уроке? Какой учебный материал был для вас наиболее трудным? Почему? Пожелания на следующий урок.

***Домашнее задание:*** из упора присев переход в горизонтальное равновесие (ласточка) поочередно на правой (левой) ноге.

## **УРОК 10**

---

**Тип урока** – урок закрепления и совершенствования.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** преимущественно поочередный способ выполнения физических упражнений, групповой метод организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** развивающая и обучающая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** расширенное представление о координационных способностях человека. Правильное выполнение броска по кольцу после ведения и двух шагов.

**Взаимосвязь содержания данного урока физической культуры и здоровья с другими формами занятий физическими упражнениями:** с вне-

классными и самостоятельными занятиями баскетболом и подвижными играми с элементами баскетбола.

**Оборудование и инвентарь:** мячи баскетбольные.

**Основные задачи урока**

1. Формировать знания о координационных способностях и их прикладном значении для человека, навык судейства игры в баскетбол.
2. Совершенствовать технику ведения мяча без зрительного контроля, броска мяча по кольцу после ведения и двух шагов, передачи мяча при встречном движении, штрафного броска.
3. Учить применению разученных приемов в условиях учебной игры, тактическим взаимодействиям игроков при зонной защите.
4. Развивать координационные и специальные двигательные способности баскетболиста.

**Деятельность учащихся под руководством учителя  
в рамках структуры (этапов) урока**

***Подготовительная часть урока (8–10 мин)***

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу: охарактеризовать скоростно-силовую выносливость как важный вид специальной выносливости, методику ее развития и оценки. Беседа о координационных способностях человека и их прикладном значении для спортивной деятельности, видах координационных способностей (равновесие, ориентация в пространстве, ритм движений и т. д.).

Разновидности ходьбы с одновременным выполнением упражнений с баскетбольными мячами: на носках, пятках, в полуприседе, в полном приседе, спиной вперед, с подниманием бедра, прыжками на одной и двух ногах. Вращение кистями рук вокруг мяча.

Разновидности бега: бег с изменением скорости, с прыжками с ноги на ногу, с резкими остановками и сменой направления движения. Перемещение приставными шагами в защитной стойке.

Общеразвивающие упражнения в движении, например «Салки». Водящий с баскетбольным мячом становится посередине площадки. Он поднимает мяч вверх и говорит: «Я – салка!». После этого все разбегаются, а он старается догнать кого-либо из убегающих. Игрок, которого он коснулся мячом, не выпуская его из рук, считается осаленным и становится салкой; бывший водящий передает ему мяч и игра продолжается.

## **Основная часть урока (25–30 мин)**

*Ведение мяча без зрительного контроля:*

- разновидности ведения на ограниченных участках площадки, преодолевая противодействие защитника;
- выполнение разновидностей ведения мяча без зрительного контроля в сочетании с другими игровыми действиями.

Штрафные броски (как можно больше попаданий в корзину из 15 бросков).

Зонная защита «один – три – один» (первый игрок под щитом, второй на линии штрафного броска, два слева и справа от второго, и пятый – впереди от второго). Расставить пять учащихся по местам согласно данной системе защиты и объяснить их двигательные функции на площадке.

Тактические взаимодействия игроков при зонной защите: действия защиты рассчитаны на то, чтобы между мячом и корзиной всегда располагались три защитника. Если защитники действуют слаженно, то очень трудно сделать передачу под кольцо. При этом надежна и организация борьбы за отскок. Использовать данный способ защиты в учебной игре.

Вариант подвижной игры с элементами защитных действий – «Борьба за мяч», в которой перед сменой водящий выполняет непопулярные задания (приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки на месте и т. д.) столько раз, сколько передач выполнили нападающие.

Применение разученных приемов в условиях учебной игры; судейство.

Развивать координационные способности с мячом:

- ловля преднамеренно неточных передач партнера с перемещением к мячу;
- в парах ловля-передача мяча в одном прыжке;
- ведение мяча прыжками на одной ноге.

## **Заключительная часть урока (4–5 мин)**

Упражнения для восстановления функциональных систем организма; построение в одну шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

**Рефлексия:** понравился ли вам урок? Чему вы сегодня научились на уроке? Что бы вы изменили в содержании нашего урока? Как вы оцениваете свое участие на уроке? Пожелания на следующий урок.

**Домашнее задание:** сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки), с хлопком (юноши).

## УРОК 11

---

**Тип урока** – урок закрепления и совершенствования.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** преимущественно одновременный способ выполнения физических упражнений, групповой метод организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** формирующая и развивающая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** расширенное представление о тестах для оценки координационных способностей учащихся. Уверенное выполнение передач при встречном движении.

**Оборудование и инвентарь:** мячи баскетбольные.

**Основные задачи урока**

1. Формировать знания о тестах для оценки координационных способностей, навык судейства соревнований по баскетболу.
2. Совершенствовать технику ведения мяча со сменой скорости и направления движения, броска мяча по кольцу после ведения и двух шагов, передачи мяча при встречном движении, штрафного броска.
3. Учить тактическим взаимодействиям игроков при зонной защите, применению разученных приемов в условиях учебной игры.
4. Развивать координационные и специальные двигательные способности баскетболиста.

### **Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока**

#### **Подготовительная часть урока (8 – 10 мин).**

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу: охарактеризуйте двигательные-координационные способности, их виды, значение в жизни человека для занятий различными видами спорта, в том числе баскетболом. Рассказать о тестах для оценки координационных способностей учащихся, занимающихся различными видами физических уп-

ражнений (легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и т. п.).

Различные виды ходьбы (на носках, пятках, в полуприседе, в полном приседе и др.) с одновременным выполнением упражнений с баскетбольным мячом.

Разновидности бега (с ускорением, с изменением направления движения, прыжками с ноги на ногу и др.) с ведением мяча поочередно правой и левой рукой. Перемещение приставными шагами в защитной стойке: правым, левым боком, спиной вперед.

Подвижная игра «Ловкая подача». На площадке чертятся круги диаметром 80–100 см на расстоянии 3–6 м (количество кругов в два раза меньше играющих). По сигналу учителя игроки занимают все круги, а кто остался – располагаются между ними. Один из участников, стоящих в круге, получает баскетбольный мяч. Стоящие в круге – подавальщики, остальные – перехватчики. Игрок с мячом бросает его любому подавальщику, а перехватчики стараются перехватить мяч. Тот, кому удается это сделать, подходит к любому подавальщику и громко командует «Сменить круги!» По этой команде подавальщики должны поменяться кругами. В это время, освобождающиеся круги стараются занять перехватчики. Затем игрок, завладевший мячом и занявший круг, начинает вновь переброску мяча. Игра продолжается условное время.

### **Основная часть урока (25–30 мин)**

Учебные задания на закрепление техники ведения со сменой скорости и направления движения:

- ведение мяча с обводкой препятствий;
- попеременно правой и левой рукой со сменой скорости и направления движения;
- эстафета с элементами ведения мяча.

Выполнение броска мяча по кольцу после ведения и двух шагов, находясь под углом 45° к щиту (слева и справа от щита).

Штрафные броски. Соревнование – как можно больше попаданий в корзину из 15 бросков.

Зонная защита «два–два–один» (два по концам штрафной линии, два перед ними и один под кольцом). Расставить занимающихся (по пять учащихся) по своим местам согласно данной системе защиты и объяснить их двигательные функции на площадке.

Тактические взаимодействия игроков при данной зоне защиты: используется командой, имеющей в составе высокого, но неопытного игрока, плохо играющего в защите. Использовать данный способ защиты в учебной игре.

Вариант подвижной игры с элементами защитных действий – «Борьба за мяч», в которой участвуют 7–8 нападающих против 2 водящих.

Применение разученных приемов в условиях учебной игры; судейство.

Развивать координационные способности с мячом:

- выполнение передач мяча на месте в различных положениях (сидя, лежа на животе);
- передачи одним мячом в сочетании с беговыми упражнениями в парах на месте.

### ***Заключительная часть урока (4–5 мин)***

Упражнения для восстановления функциональных систем организма; построение в одну шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

**Рефлексия:** что вам понравилось и что не понравилось сегодня на уроке и почему? Чему вы сегодня научились на уроке? Кто, на ваш взгляд, был самым лучшим сегодня на уроке? Почему? Пожелания на следующий урок.

**Домашнее задание:** лежа на животе, руки за головой, прогибы туловища в спине, лежа на спине сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.

## **УРОК 12**

---

**Тип урока** – контрольный урок.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** преимущественно поочередный способ выполнения физических упражнений, индивидуальный метод организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** стимулирующая, развивающая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** владение на высоком уровне техникой ведения, передач и бросков мяча по кольцу.

**Взаимосвязь содержания данного урока физической культуры и здоровья с другими формами занятий физическими упражнениями:** с внеклассными и самостоятельными занятиями баскетболом и подвижными играми с элементами баскетбола.

**Оборудование и инвентарь:** мячи баскетбольные.

#### **Основные задачи урока**

1. Напомнить требования и критерии оценки техники выполнения контрольных упражнений.
2. Оценить технику:
  - а) ведения мяча;
  - б) передач мяча при параллельном и встречном движении.
3. Оценить технику и результативность:
  - а) выполнения бросков мяча по кольцу после ведения и двух шагов;
  - б) выполнения штрафных бросков.
4. Оценить качество выполнения тактических взаимодействий игроков при зонной защите во время учебной игры.

### **Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока**

#### ***Подготовительная часть урока (6–8 мин)***

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Напомнить о требованиях и критериях оценки техники передач, ведения и бросков мяча.

Ходьба с одновременным выполнением различных упражнений с баскетбольным мячом (перебрасывание с руки на руку, подбрасывание и ловля, обведение мячом вокруг пояса и вокруг головы и др.).

Бег с одновременным ведением мяча и выполнением различных команд учителя (быстро, медленно, спиной вперед, с разворотом через правое и левое плечо и др.).

Подвижная игра «*Не давай мяч водящему*». Один из играющих – водящий. В начале игры он находится на середине площадки. Остальные игроки размещаются на площадке в произвольном порядке и, бегая, перебрасывают друг другу мяч. Водящий старается завладеть мячом. С того момента, когда ему удалось поймать мяч, он бросает его в любого игрока. В случае попадания игрок становится водящим, а прежний водящий участвует в игре наравне со всеми. Побеждают игроки, побывавшие меньшее число раз в роли водящего.

### **Основная часть урока (25–30 мин)**

Напомнить и пояснить требования к правильному выполнению ведения мяча попеременно правой и левой рукой, перемещение с передачами мяча в тройках. Выполнение на отметку перечисленных двигательных действий.

Уточнить и пояснить требования к правильному выполнению техники бросков мяча по кольцу. Выполнение на оценку перечисленных двигательных действий.

Уточнить и пояснить требования к правильному выполнению техники передач мяча. Выполнение на оценку перечисленных двигательных действий.

Уточнить и пояснить требования к правильному выполнению штрафного броска. Как можно больше попаданий в корзину из 10 бросков. Выполнение на оценку данного двигательного действия.

### **Рекомендуемые контрольные нормативы и тестовые задания**

#### **Бег 20 м (с)**

*Юноши:* высокий результат – 3,1 и менее; выше среднего 3,2–3,4; средний – 3,5–3,6; ниже среднего – 3,7–3,8; низкий – 3,9 и более;

*девушки:* высокий результат – 3,3 и менее; выше среднего 3,4–3,6; средний – 3,7–3,9; ниже среднего – 4,0–4,1; низкий – 4,2 и более.

#### **Прыжок вверх с места (см)**

*Юноши:* высокий результат – 52 и более; выше среднего 47–51; средний – 42–46; ниже среднего 37–41; низкий – 36 и менее;

*девушки:* высокий результат – 46 и более; выше среднего 41–45; средний – 36–40; ниже среднего 31–35; низкий – 30 и менее.

#### **Передачи мяча двумя руками от груди в стенку с расстояния 2,5 м с ловлей без отскока от пола (количество раз за 0,5 мин)**

*Юноши и девушки:* высокий результат – 28 и более; выше среднего – 25–27; средний – 22–24; ниже среднего 19–21; низкий – 18 и менее.

#### **Ведение мяча «ведущей» рукой с обводкой пяти стоек, две из которых устанавливаются на расстоянии 6 м от ближайшей и дальней лицевой линии, остальные три – с интервалом 4 м друг от друга (с)**

*Юноши:* высокий – 9,5 и ниже; выше среднего – 10,2–9,6; средний – 10,9–10,3; ниже среднего – 11,6–11,0; низкий – 11,7 и выше;

*девушки:* высокий – 10,0 и ниже; выше среднего – 10,5–10,1; средний – 11,1–10,6; ниже среднего – 12,0–11,2; низкий – 12,1 и выше.

Оценить качество выполнения тактических взаимодействий игроков при персональной и зонной защите.

Применение разученных приемов в условиях учебной игры; судейство:

- вращение мяча вокруг тела, передавая его с руки на руку в одну, затем в другую сторону;
- ведение мяча с пробеганием по скамейке;
- передачи баскетбольным мячом на дальность из различных исходных положений.

### ***Заключительная часть урока (4–5 мин)***

Упражнения для восстановления функциональных систем организма; построение в одну шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

***Рефлексия:*** что вам понравилось и что не понравилось сегодня на уроке и почему? Как вы оцениваете свой уровень технической подготовки по баскетболу? Вы удовлетворены выставленными вам отметками на уроке? Пожелания на следующий учебный год.

***Домашнее задание:*** использовать сформированные на уроках баскетбола умения и навыки игры в баскетбол в свободное от учебы время и в период каникул. Развивать двигательные способности, необходимые баскетболисту для успешной игровой деятельности.

# 11

## КЛАСС



### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (8 уроков)

**Цель:** формирование физической культуры личности и оздоровление учащихся средствами легкой атлетики.

**Место проведения:** стадион, легкоатлетическая беговая дорожка, яма для прыжков в длину, сектор для метаний.

**Взаимосвязь содержания данных уроков с другими формами занятий физическими упражнениями:** с подвижными переменами; внеклассными, внешкольными и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

## УРОК 1

**Тип урока** – урок повторения изученного в десятом классе материала по легкой атлетике.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** последовательный способ выполнения физических упражнений, групповой и индивидуальный методы организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** стимулирующая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** конкретные знания правил безопасности при занятиях легкой атлетикой; восстановление структур двигательных действий в беге, прыжках, метаниях.

**Оборудование и инвентарь:** стартовые колодки, рулетка, секундомер, теннисные мячи, гранаты.

### Основные задачи урока

1. Напомнить правила безопасности занятий на уроках легкой атлетики.
2. Закрепить технику бега на короткие дистанции.
3. Совершенствовать технику прыжка толчком двумя ногами с места, метания теннисного мяча (д) и гранаты (ю) с разбега.
4. Развивать скоростно-силовые способности.

## Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

### **Подготовительная часть урока (10–12 мин)**

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Сообщения учащихся об участии в легкоатлетических соревнованиях и достигнутых результатах. Ознакомление с предстоящим для изучения в одиннадцатом классе учебным материалом. Беседа о предупреждении травмоопасных ситуаций при выполнении метаний (местонахождение учащихся, ожидающих своей попытки, обеспечение правильной техники метания, исключающей получение травмы при метании, предупреждение появления посторонних лиц в месте приземления снаряда и т. п.).

Разновидности ходьбы: ходьба с переходом с пятки на носок с максимальным оттягиванием носка книзу; с широкими выпадами с поворотами туловища в сторону выставленной ноги; с прямыми ногами и наклоном до касания левой рукой носка правой ноги и полным выпрямлением перед шагом с другой ноги и наклоном к другой ноге; взмахи ног вперед-вверх попеременно через два шага на третий со встречными движениями рук.

Разновидности бега: в медленном темпе на носках с подпрыгиванием на каждый шаг вверх с выпрямлением опорной ноги, с ускорениями, высоко поднимая бедро, семенящий бег.

Общеразвивающие упражнения в движении (для разминки мышц рук, туловища и ног) – прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге, прыжки поочередно на правой и левой ноге, выпрыгивание вверх из низкого приседа.

Комплекс общеразвивающих упражнений, стоя на месте, для развития плечевых, тазобедренных и голеностопных суставов; для разминки и развития силовых способностей мышц рук, ног, брюшного пресса, спины.

### **Основная часть урока (25–30 мин)**

Оздоровительная ходьба, (техника и методика выполнения, контроль за состоянием сердечно-сосудистой системы по ЧСС)

Бег 20–30–60–100 м. Напомнить занимающимся о технике бега на короткие дистанции. *Рекомендуемые учебные задания:*

- семенящий бег с переходом на обычный;
- пробегание учащимися отрезков 20 м с постепенным ускорением;

- бег из различных исходных положений высокого старта.

Прыжки толчком двух ног с места. Рекомендуемые учебные задания:

- прыжки толчком двух ног через 2–3 препятствия, расставленные на расстоянии 3–3,5 м друг от друга, используя поперечные линии, набивные мячи, гимнастические скамейки и т. п.;
- прыжки вверх с места толчком двух ног через препятствие с активным подтягиванием колен к груди;
- прыжки вверх со взмахом рук прогнувшись и с приземлением в доскок.

*Метание теннисного мяча с четырех бросковых шагов (д).* Рекомендуемые учебные задания:

- стоя на левой, правая сзади на носке – броски на дальность отскока мяча;
- метание с четырех шагов, контролируя отведение руки для броска и правильность положения тела перед броском.

*Метание гранаты (масса 700 г) с 4–6 бросковых шагов (ю).* Рекомендуемые учебные задания:

- пробегание предварительной части разбега и выполнение бросковых шагов с имитацией финального усилия;
- метание гранаты с укороченного (2–4 бросковых шагов) разбега. Развивать скоростно-силовые способности.

Игра в футбол по упрощенным правилам.

Специальные упражнения для овладения техникой бега (работа рук на месте; семенящий бег; бег с захлестом голени).

### ***Заключительная часть урока (4–5 мин)***

Упражнения для восстановления систем и функций организма, построение, выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

***Рефлексия:*** самооценка и суждения учащихся о работе класса над техникой выполнения метания теннисного; о том, кто был лучшим на уроке; пожелания на следующий урок.

***Домашнее задание:*** поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (д); выпрыгивания вверх с высоким подниманием бедер («кенгуру»); бег в медленном и среднем темпе с акцентом на развитие аэробной выносливости (ю).

## УРОК 2

---

**Тип урока** – урок закрепления ранее изученного материала.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** поточный способ выполнения физических упражнений, фронтальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** развивающая и формирующая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** знания о методиках развития силовых и скоростно-силовых способностей; выполнение прыжка в высоту на уровне навыка.

**Оборудование и инвентарь:** стартовые колодки, рулетка, секундомер, стойки и планка для прыжков в высоту, теннисные мячи, гранаты.

### **Основные задачи урока**

1. Формировать знания об особенностях занятий легкой атлетикой с учетом физиологических различий мужского и женского организма.
2. Повторить технику метания теннисного мяча (д), гранаты (ю).
3. Учить технике бега с заданной скоростью, прыжка в высоту с разбега.
4. Развивать скоростно-силовые способности.

### **Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока**

#### ***Подготовительная часть урока (10–12 мин)***

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Беседа о развитии силовых и скоростно-силовых способностей человека и их значении для достижения высоких результатов в отдельных видах мужской и женской легкой атлетики.

Разновидности ходьбы: на носках с изменением положения рук, приставными шагами вперед, назад, семенящим шагом, выпадами с поворотом туловища в сторону передней ноги, в полуприседе, в приседе («гусиным шагом»), на пятках, на внешней части стопы.

Разновидности бега: в медленном, среднем и быстром темпе, с изменением скорости и направления по сигналу учителя, высоко поднимая бедра, с перепрыгиванием через препятствия, прыжками с ноги на ногу, с максимальной частотой движений.

Общеразвивающие упражнения в движении: выпрыгивания вверх с приземлением на толчковую ногу, прыжки с ноги на ногу, прыжки поочередно на правой и левой ногах, выпрыгиванием вверх из низкого приседа.

Общеразвивающие упражнения на месте (комплекс из 5–7 упражнений), выполняемых в парах, для развития плечевых, тазобедренных и голеностопных суставов; для развития силы мышц рук, ног, брюшного пресса, спины; для развития двигательных-координационных способностей.

### **Основная часть урока (25–30 мин)**

*Бег с заданной скоростью.* Рекомендуемые учебные задания:

- бег на отрезках 30–50 м с постепенным ускорением;
- семенящий бег с переходом на обычный;
- бег с ускорением 15–20 м и последующим бегом по инерции.

*Прыжок в высоту с разбега.* Рекомендуемые учебные задания:

- передвигаясь по кругу, на третий шаг выполнить подъем на носке более сильной ноги с подъемом маховой бедро вверх-вперед, руки вверх-в стороны;
- то же, но передвигаться в медленном беге, отталкиваться более сильной ногой, выпрямляя ее до предела, маховая нога бедро вперед-вверх, руки свободно вверх-в стороны, небольшой полет в этом положении и переход на бег.

*Метание теннисного мяча с четырех бросковых шагов на заданное расстояние, в горизонтальную цель, на дальность (д).* Рекомендуемые учебные задания:

- стоя на левой ноге, правая сзади на носке – броски на дальность отскока мяча от стены;
- отведение руки в исходное положение для метания на четыре шага (от контрольной отметки) с броском.

*Метание гранаты (масса 700 г) с 4–6 бросковых шагов на заданное расстояние и на дальность (ю).* Рекомендуемые учебные задания:

- пробегание предварительной части разбега и выполнение бросковых шагов с имитацией финального усилия;
- метание гранаты с укороченного (2 бросковых шага) разбега, увеличивая длину и скорость предварительной части разбега, постепенно добавляя по два беговых шага;
- метание гранаты с четырех бросковых шагов в ходьбе, затем – в медленном беге.

*Развитие скоростно-силовых способностей:*

- броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одним-двумя шагами;
- ускорения в беге на различных отрезках (10–20–30 м) дистанции.

### ***Заключительная часть урока (4–5 мин)***

Упражнения для восстановления систем и функций организма, построение, выставление отметок, определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

**Рефлексия:** самооценка и суждения учащихся о работе класса над техникой прыжка в высоту; о том, какой материал на уроке оказался наиболее трудным и почему; кто был лучшим на уроке и почему; пожелания на следующий урок.

**Домашнее задание:** из упора присев прыжки с продвижением вперед в низком приседе с опорой на руки; поднимание и опускание прямых ног из положения лежа на спине с касанием пола за головой.

## **УРОК 3**

---

**Тип урока** – урок закрепления и совершенствования.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** поочередный, поточный способы выполнения физических упражнений, индивидуальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** развивающая, формирующая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** расширение знаний о развитии общей выносливости; сформированный навык бега с низкого старта.

**Оборудование и инвентарь:** стартовые колодки, рулетка, секундомер, теннисные мячи, гранаты.

### **Основные задачи урока**

1. Формировать знания о развитии общей выносливости, нормировании физических нагрузок при занятиях легкой атлетикой.
2. Совершенствовать технику бега с низкого и высокого старта на 100 м.
4. Повторить технику метания теннисного мяча (д), гранаты (ю) на заданное расстояние.
5. Развивать скоростно-силовые и координационные способности.

### **Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока**

### ***Подготовительная часть урока (10–12 мин)***

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Беседа о нормировании физических нагрузок при занятиях легкой атлетикой.

Разновидности ходьбы: обычная, с различными положениями рук, на носках приставными шагами правым и левым боком, назад, сменяющим шагом, в полуприседе, в приседе, спортивная ходьба.

Разновидности бега: бег в медленном, среднем и быстром темпе, с изменением скорости и направления бега, бег на месте и в движении высоко поднимая бедро, с прыжками с ноги на ногу, бег с махом голени назад.

Общеразвивающие упражнения в движении (для мышц рук, туловища и ног). Прыжками с ноги на ногу, прыжками на одной ноге, прыжками поочередно на правой и левой ноге, выпрыгиванием вверх из низкого приседа и т. д.

Общеразвивающие упражнения на месте: комплекс из 6–8 упражнений для разминки плечевых, тазобедренных и голеностопных суставов; для развития силы мышц рук, ног, брюшного пресса, спины; упражнения для развития координационных способностей рук, ног и туловища.

### ***Основная часть урока (25–30 мин)***

Бег с низкого старта (100 м) на скорость. *Рекомендуемые учебные задания:*

- стать в колодки, поставить руки перед линией старта;
- выполнить команду «Внимание!» и, сильно оттолкнувшись, сделать тройной прыжок с ноги на ногу с переходом на бег;
- повторить технику низкого старта в целом на отрезках 15–20 м;
- выполнить бег на 100 м с низкого старта, фиксируя время.

Прыжки на двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх. *Рекомендуемые учебные задания:*

- многократные прыжки на двух ногах с максимальным выпрыгиванием вперед;
- прыжки с доставанием предмета (коленом, головой, рукой), подвешенного возле места отталкивания.

*Метание теннисного мяча* на заданное расстояние (д). *Рекомендуемые учебные задания:*

- метание мяча с места в стенку (из исходного положения для метания), с каждой последующей попыткой увеличивая силу броска;
- то же, но постепенно отходя от стены на расстояние 4, 6, 8, 10 м, если позволяют условия площадки или зала.

*Метание гранаты* с полного разбега по коридору 10 м на заданное расстояние (ю). Рекомендуемые учебные задания:

- пробегание предварительной части разбега и выполнение бросковых шагов с имитацией финального усилия;
- бросок гранаты с места 6–8 раз;
- 2–3 броска гранаты с разбега «в полсилы»;
- метание гранаты на заданное расстояние.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

- подскоки вверх со сгибанием и выносом ног вперед;
- прыжки вверх с выносом рук с набивным мячом с приземлением в доскок;
- броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места и в шаге.

### ***Заключительная часть урока (4–5 мин)***

Упражнения для восстановления систем и функций организма, построение, выставление отметок, определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

***Рефлексия:*** самооценка и суждения учащихся о работе класса над техникой бега с низкого старта; о том, какой материал на уроке оказался наиболее трудным и почему; кто был лучшим на уроке и почему; пожелания на следующий урок.

***Домашнее задание:*** из основной стойки в упор присев, прыжком в упор лежа, прыжком в упор присев и встать в основную стойку.

## **УРОК 4**

---

**Тип урока** – урок закрепления и совершенствования учебного материала.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** последовательный и поточный способы выполнения физических упражнений, индивидуальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** развивающая, обучающая, формирующая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** глубокие знания о гибкости и методике ее развития; навык выполнения эстафетного бега.

**Оборудование и инвентарь:** рулетка, секундомер, теннисные мячи, гранаты, эстафетные палочки.

### **Основные задачи урока**

1. Формировать знания о развитии гибкости и подвижности.
2. Закрепить технику эстафетного бега.
3. Совершенствовать технику метания теннисного мяча (д), гранаты (ю) на заданное расстояние.
4. Развивать скоростно-силовые способности.

### **Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока**

#### ***Подготовительная часть урока (10–12 мин)***

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Опрос о изученном материале. Беседа о таких физических качествах, как гибкость (активная и пассивная) и подвижность, их значение для повышения результативности в различных видах легкой атлетики и в жизни человека.

Разновидности ходьбы: обычная с различными положениями рук (в стороны, вперед, вверх), на носках, приставными шагами, семенящим шагом, в полуприседе, в приседе, выпадами с поворотом туловища в сторону передней ноги.

Разновидности бега: бег в медленном, среднем и быстром темпе, на носках, с изменением скорости и направления, с выпрыгиваниями толчком правой и левой ноги и приземлением на толчковую ногу, с высоким подниманием бедра и незначительным продвижением вперед, с высоким подниманием бедра с максимальной частотой движений и переходом в ускорение, с высоким подниманием бедра в сочетании с семенящим бегом.

Общеразвивающие упражнения в движении. Ходьба с активными махами голени назад, с максимальным подниманием бедер вверх и переходом на широкий бег. Прыжки с ноги на ногу, прыжки поочередно на правой и левой ногах, выпрыгивания вверх из низкого приседа, пружинистые приседания в выпаде со сменой ног прыжком. Прыжок с высоты 50–70 см с последующим ускорением на отрезке 10 м. Прыжки на двух ногах 8–10 раз с последующим ускорением на отрезке 20 м.

Комплекс общеразвивающих упражнений в парах с набивными мячами для разминки плечевых, тазобедренных и голеностопных суставов, для развития скоростно-силовых способностей мышц рук, ног, брюшного пресса, спины.

### **Основная часть урока (25–30 мин)**

*Бег с высокого старта* на 100 м на скорость. Рекомендуемые учебные задания:

- и. п. — стать лицом к финишу, толчковая нога впереди, маховая сзади, руки свободно вдоль туловища. По команде «Марш!», падая вперед, начать бег;

- повторить технику высокого старта и ускорения на отрезках 15–20 м;

- выполнить бег на 100 м с высокого старта, фиксируя время.

*Эстафетный бег* на различных отрезках дистанции: напомнить виды эстафетного бега (4 × 100 м, 4 × 200 м), показать технику различных способов передачи эстафетной палочки (сверху и снизу). Рекомендуемые учебные задания:

- принять положение низкого старта с удержанием эстафетной палочки в правой руке, сжимая ее двумя или тремя пальцами;

- передача эстафетной палочки правой и левой рукой на месте по сигналу учителя;

- то же, но по сигналу передающего.

*Прыжки на одной ноге* на дальность с заданным количеством прыжков. Рекомендуемые учебные задания:

- многократные прыжки в «шаге», отталкиваясь толчковой ногой через шаг;

- то же, но на каждый третий шаг;

*Метание теннисного мяча* на заданное расстояние (д). Рекомендуемые учебные задания:

- метание малых мячей с места в стенку (из исходного положения для метания), с каждой последующей попыткой увеличивая силу броска;

- то же, но постепенно отходя от стены на расстояние 4, 6, 8, 10 м, если позволяют условия площадки или зала;

- метание с индивидуально установленной длиной и ритмом разбега.

*Метание гранаты* (масса 700 г) с полного разбега по коридору 10 м на заданное расстояние (ю). Рекомендуемые учебные задания:

- пробегание предварительной части разбега и выполнение бросковых шагов с имитацией финального усилия;

- повторить в шеренгах (без гранаты) в медленном, среднем и быстром темпе разбег со «скрестным шагом».

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

- и. п. – основная стойка, руки на поясе; темповые подскоки на месте с поочередным приземлением на правую (левую) ногу и последующим возвращением в и. п.;

- броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений на максимальное расстояние;

- старт и стартовый разбег из исходного положения «упор лежа».

### **Заключительная часть урока (4–5 мин)**

Упражнения для восстановления систем и функций организма, построение, выставление отметок, определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

**Рефлексия:** самооценка и суждения учащихся о работе класса над техникой эстафетного бега; какой материал на уроке оказался наиболее трудным и почему; кто был лучшим на уроке; пожелания на следующий урок.

**Домашнее задание:** сидя на полу, руки за головой, перекаат назад на спину-перекаат вперед-встать на ноги (ноги скрестно); стоя ноги врозь, опускаться на колени, сводя бедра вместе, опираясь на внутреннюю сторону стопы, и встать в исходное положение.

## **УРОК 5**

---

**Тип урока** – урок закрепления и совершенствования.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** одновременный и точный способы выполнения физических упражнений, индивидуальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** развивающая, формирующая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** сформированные знания о методике развития двигательно-координационных способностей; сформированные навыки техники метания теннисного мяча.

**Оборудование и инвентарь:** рулетка, секундомер, теннисные мячи, гранаты, эстафетные палочки.

### **Основные задачи урока**

1. Формировать знания о средствах развития координационных способностей для занятий легкой атлетикой.

2. Учить технике тройного и пятерного прыжка на дальность.
3. Повторить технику прыжка в длину с разбега.
4. Совершенствовать технику эстафетного бега, метания теннисного мяча (д), гранаты (ю) в горизонтальную цель.
5. Развивать координационные и скоростно-силовые способности.

### **Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока**

#### ***Подготовительная часть урока (8–10 мин)***

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Ознакомление с особенностями методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и средствами развития координационных способностей для занятий легкой атлетикой.

Разновидности бега: в медленном, среднем и быстром темпе, с изменением скорости и направления, приставными шагами правым и левым боком, с поочередными выпрыгиваниями на правой и левой ноге, высоко поднимая бедра, переступая через набивные мячи с максимальной частотой движений, под уклон (под гору) и в гору, бег до 30 м, начиная движение с поворота на 360°, семенящий бег.

Общеразвивающие упражнения в движении. Прыжки с ноги на ногу с выносом колена вперед-вверх, прыжки поочередно на правой и левой ногах, выпрыгивания вперед-вверх из низкого приседа, то же с продвижением вперед, из положения выпада прыжки вверх с быстрой сменой ног, удерживаясь руками о гимнастическую стенку махи ногами вперед, назад, в стороны.

Комплекс общеразвивающих упражнений стоя на месте с гимнастическими палками для разминки плечевых, тазобедренных и голеностопных суставов; с набивными мячами для развития силовых способностей мышц рук, ног, брюшного пресса, спины.

#### ***Основная часть урока (25–30 мин)***

*Эстафетный бег.* Рекомендуемые учебные задания:

- передача эстафетной палочки правой и левой рукой на месте по сигналу учителя или передающего с предварительной имитацией движений рук при беге;
- передача эстафетной палочки в ходьбе и медленном беге по сигналу учителя или передающего;
- передача эстафетной палочки в медленном беге в колонне по одному по сигналу передающего.

*Тройной и пятерной прыжки на дальность.* Рекомендуемые учебные задания:

- темповые подскоки на месте с поочередной сменой ног;
- поочередные подскоки вверх толчком одной и махом другой на месте;
- то же, но с продвижением вперед;
- тройной прыжок на максимальное расстояние.

*Прыжок в длину с разбега.* Рекомендуемые учебные задания:

- пробегание отрезка для разбега с попаданием толчковой ногой на планку;
- бег с ускорением на отрезке для разбега;
- разбег (3–5 шагов) с попаданием толчковой ногой на планку, выталкиванием и приземлением на обе ноги;
- прыжок в длину с полного разбега.

*Метание теннисного мяча* в горизонтальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 20–25 м (д). Рекомендуемые учебные задания:

- метание мяча с небольшого расстояния до цели;
- метание с постепенным увеличением расстояния до цели;
- метания в горизонтальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 20 м.

*Метание гранаты* (масса 700 г) в горизонтальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 20–25 м (ю). Рекомендуемые учебные задания:

- выполнение бросковых шагов с имитацией финального усилия;
- метание гранаты в горизонтальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 15 м;
- метание гранаты в горизонтальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 20 м.

*Упражнения для развития* координационных способностей:

- из упора лежа быстро разгибать руки с одновременным хлопком;
- ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера;
- прыжки вверх толчком двух ног с подниманием коленей с продвижением вперед.

### **Заключительная часть урока (4–5 мин)**

Упражнения для восстановления систем и функций организма, построение, выставление отметок, определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

**Рефлексия:** самооценка и суждения учащихся о работе класса над тройным и пятерным прыжками; что вызывало наибольшую трудность; пожелания на следующий урок.

**Домашнее задание:** лежа на спине, поднимать и опускать ноги, касаясь ими за головой пола; в упоре стоя, поднимание бедра до уровня горизонтали с одновременным подниманием на носок опорной ноги и полным ее выпрямлением (выполнять попеременно обеими ногами).

## УРОК 6

---

**Тип урока** – урок закрепления и совершенствования учебного материала.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** одновременный и точный способы выполнения физических упражнений, фронтальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** развивающая, стимулирующая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** знания о самостоятельных занятиях физическими упражнениями; овладение навыками метания теннисного мяча в горизонтальную цель.

**Оборудование и инвентарь:** рулетка, секундомер, теннисные мячи, гранаты.

**Основные задачи урока**

1. Формировать знания о самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
2. Совершенствовать технику эстафетного бега, тройного и пятерного прыжка на дальность, прыжка в длину с разбега, метания теннисного мяча в горизонтальную цель (д), гранаты (ю).
3. Развивать двигательльно-координационные способности.

### **Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока**

#### **Подготовительная часть урока (10–12 мин)**

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Беседа о самостоятельных занятиях физическими упражнениями (оздоровительными, реабилитационными, рекреационными и т. п.), особенностях их подбора с учетом решаемых задач и уровня физической подготовленности учащихся.

Разновидности ходьбы: обычная, с изменением длины и частоты шагов, на носках, на пятках, приставными шагами, в полуприседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, выпадами с пружинистыми покачиваниями.

Разновидности бега: с изменением темпа, скорости и направления бега, высоко поднимая бедра с перепрыгиванием через препятствия, с максимальной частотой движений руками и ногами, передвижение прыжками в шаге в чередовании с бегом, с сопротивлением партнера.

Общеразвивающие упражнения в движении: ходьба с активными махами голени назад, с максимальным подниманием бедер вверх и переходом на широкий бег; прыжки с ноги на ногу, поочередно на правой и левой ноге, выпрыгивания вверх из низкого приседа, пружинистые приседания в выпаде со сменой ног прыжком. Прыжок с высоты 50–70 см с последующим ускорением на отрезке 10 м. Прыжки на двух ногах 8–10 раз с последующим ускорением на отрезке 20 м.

Общеразвивающие упражнения на месте: комплекс из 6–8 упражнений для разминки плечевых, тазобедренных и голеностопных суставов; для развития силы мышц рук, ног, брюшного пресса, спины; упражнения для развития координационных способностей рук, ног и туловища.

### **Основная часть урока (25–0 мин).**

*Эстафетный бег* на отрезках дистанции 10, 15, 20, 30 м. Рекомендуемые учебные задания:

- старт по отдельной дорожке в момент достижения передающим контрольной отметки;
- передача эстафетной палочки на максимальной скорости без учета зоны передачи;
- то же, но с учетом зоны передачи.

*Тройной и пятерной прыжок на дальность.* Рекомендуемые учебные задания:

- и. п. – учащиеся стоят лицом друг к другу, положив руки на плечи, поочередные подскоки вверх с оказанием сопротивления со стороны партнера;
- прыжки с места в длину;
- то же, но с одного шага разбега, махом правой (левой) ноги с приземлением на обе ноги;
- то же, но с двух шагов разбега и приземлением на обе ноги;
- пятерной прыжок на дальность с приземлением на обе ноги.

*Прыжок в длину с разбега.* Рекомендуемые учебные задания:

- пробегание отрезка для разбега с попаданием толчковой ногой на планку;
- бег с ускорением на отрезке для разбега;
- разбег 3–5 шагов с попаданием толчковой ногой на планку, выталкиванием и приземлением на обе ноги;
- прыжок в длину с полного разбега.

*Метание теннисного мяча* в горизонтальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 20–25 м (д) Рекомендуемые учебные задания:

- метание мяча кистью руки вниз перед собой;
- метание с постепенным увеличением расстояния до цели;
- метания теннисного мяча в горизонтальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 25 м.

*Метание гранаты* (масса 700 г) в горизонтальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 20–25 м (ю). Рекомендуемые учебные задания:

- выполнение бросковых шагов с имитацией финального усилия;
- метание гранаты в горизонтальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 10–15 м;
- метание гранаты в горизонтальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 20 м;
- метание гранаты с места из-за головы, заканчивая кистью с приданием вращения гранате в вертикальной плоскости.

Упражнения для развития координационных способностей:

- ходьба с наклоном на каждый шаг (с шагом правой левая рука касается правой стопы, и наоборот);
- и. п. – лежа на спине, ноги на весу врозь, руки вдоль туловища с опорой о пол – в быстром темпе сводить и разводить скрестно прямые ноги, чередуя поочередно сверху и снизу правую и левую ногу;
- то же, но в быстром темпе сгибать и разгибать ноги в тазобедренных и коленных суставах.

### ***Заключительная часть урока (4–5 мин)***

Упражнения для восстановления систем и функций организма, построение, выставление отметок, определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

**Рефлексия:** самооценка и суждения учащихся о работе класса над прыжковыми упражнениями; какие учебные задания вызывали наибольшую трудность и почему; пожелания на следующий урок.

**Домашнее задание:** темповые прыжки с поворотом в разные стороны; стоя в упоре руками о стенку, отталкивания от нее за счет сгибания-разгибания рук с активным разгибанием кистей в конце движения.

## УРОК 7

---

**Тип урока** – урок совершенствования учебного материала.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** одновременный и точный способы выполнения физических упражнений, фронтальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** развивающая и формирующая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** расширенное представление о требованиях к формированию здорового образа жизни средствами физической культуры; овладение навыками метания теннисного мяча в горизонтальную цель.

**Оборудование и инвентарь:** рулетка, секундомер, теннисные мячи, гранаты.

**Основные задачи урока**

1. Углубить представление о формах и методах формирования здорового образа жизни средствами физической культуры.
2. Совершенствовать технику равномерного и переменного бега, тройного и пятерного прыжка на дальность, прыжка в длину с разбега, метания теннисного мяча (д), гранаты (ю) в горизонтальную цель.
3. Развивать координационные способности.

### **Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока**

#### **Подготовительная часть урока (10–12 мин)**

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Беседа о двигательном режиме старшеклассника в течение учебного и выходного дня, учебной недели, месяца, во время каникул. Провести выборочный опрос учащихся о влиянии курения, алкоголя, наркотических веществ и других негативных факторов на ухудшение здоровья и генетический код человека.

Разновидности ходьбы: обычная с различными положениями рук (в стороны, вперед, вверх), на носках, приставными шагами, семеня-

щим шагом, в полуприседе, в приседе, выпадами с поворотом туловища в сторону передней ноги.

Разновидности бега: бег в медленном, среднем и быстром темпе, на носках, с изменением скорости и направления, с выпрыгиваниями толчком правой и левой ноги и приземлением на толчковую ногу, с высоким подниманием бедра и незначительным продвижением вперед, с высоким подниманием бедра с максимальной частотой движений и переходом в ускорение, с высоким подниманием бедра в сочетании с семенящим бегом.

### **Основная часть урока (25–30 мин)**

*Равномерный и переменный бег.* Во время и по окончании бега ориентироваться на частоту дыхания, субъективное состояние организма, величину ЧСС. Рекомендуемые учебные задания:

- бег 200 м в чередовании с быстрой ходьбой 50 м (д);
- бег 400 м в чередовании с быстрой ходьбой 100 м (д);
- равномерный бег 400, 800, 1500 м (д);
- бег 400 м в чередовании с быстрой ходьбой 50 м (ю);
- бег 1000 метров в чередовании с быстрой ходьбой 100 м (ю);
- равномерный бег 1000, 1500, 3000 м (ю).

*Тройной и пятерной прыжок на дальность.* Рекомендуемые учебные задания:

- поочередное наступание с последующим выталкиванием вверх и сменой ног в прыжке над скамейкой;
- прыжки с ноги на ногу через гимнастические палки (с полным выпрямлением толчковой ноги и сгибанием маховой в колене);
- прыжки толчком двух ног с продвижением вперед по замкнутому кругу;
- тройной и пятерной прыжки на результат.

*Прыжок в длину с разбега.* Рекомендуемые учебные задания:

- пробегание отрезка для разбега с попаданием толчковой ногой на планку;
- бег с ускорением на отрезке для разбега;
- разбег 3–5 шагов с попаданием толчковой ногой на планку, выталкиванием и приземлением на обе ноги;
- прыжок в длину с полного разбега.

*Метание теннисного мяча* в горизонтальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 20–25 м (д). Рекомендуемые учебные задания:

- бросок мяча кистью руки в пол перед собой;

- метание мяча с постепенным увеличением расстояния до цели;
- метание теннисного мяча в горизонтальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 25 м.

*Метание гранаты* (масса 700 г) в горизонтальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 20–25 м (ю). Рекомендуемые учебные задания:

- выполнение бросковых шагов с имитацией финального усилия;
  - метание гранаты в горизонтальную цель с расстояния 10–15 м;
  - метание гранаты в горизонтальную цель с расстояния 20–25 м.
- Упражнения для развития координационных способностей:
- передвижение в правую, а затем в левую сторону по кругу прыжками в низком приседе держась за руки;
  - прыжок ноги врозь через партнера; три темповых подскока на месте, на четвертом – поворот на  $180^\circ$  с продолжением задания;
  - то же, но чередуя ноги вместе, ноги врозь с поворотом на  $180^\circ$ ;
  - то же, но чередуя ноги скрестно, ноги врозь с поворотом на  $180^\circ$ .

### **Заключительная часть урока (4–5 мин)**

Упражнения для восстановления систем и функций организма, построение, выставление отметок, определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

**Рефлексия:** самооценка и суждения учащихся о равномерном и переменном беге и его влиянии на организм человека; какие учебные задания вызвали наибольшую трудность и почему; пожелания на заключительный урок.

**Домашнее задание:** стоя руки за головой, переход через сед перекатом назад на спину с последующим возвращением в исходное положение; приседания поочередно на правой и левой ногах «пистолетом»; из упора о стенку бег на месте с высоким подниманием коленей на носках в быстром темпе.

## **УРОК 8**

---

**Тип урока** – контрольный урок.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** поочередный способ выполнения физических упражнений, индивидуальный метод организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** стимулирующая и восстановительная.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** расширенное представление о системе олимпийского образования в Республике Беларусь; адекватные уровню физической и технической подготовленности каждого учащегося, отметки за пройденный в одиннадцатом классе учебный материал.

**Оборудование и инвентарь:** рулетка, секундомер, стойки и планка для прыжков в высоту, теннисные мячи, гранаты.

**Основные задачи урока**

1. Ознакомить с развитием системы олимпийского образования в Республике Беларусь.
2. Оценить технику и результат:
  - а) челночный бег  $4 \times 9$  м (на результат);
  - б) прыжка в длину или в высоту с разбега;
  - в) метание мяча (масса 150 г) (д) и гранаты (масса 700 г) (ю) с разбега.
3. Содействовать развитию координационных способностей учащихся.

**Деятельность учащихся под руководством учителя  
в рамках структуры (этапов) урока**

***Подготовительная часть урока (8–10 мин)***

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Беседа об истории возникновения и развития системы олимпийского образования в Республике Беларусь.

Разновидности ходьбы: приставными шагами правым и левым боком, с выпадами и пружинистыми покачиваниями, с высоким подниманием бедра, с наклонами вперед на каждый шаг.

Разновидности бега: с изменением скорости и направления, приставными шагами правым и левым боком, с поочередными выпрыгиваниями на правой и левой ноге, высоко поднимая бедра, переступая через набивные мячи с максимальной частотой движений, под уклон (с горы) и в гору, бег до 30 м, начиная движение с поворота на  $360^\circ$ , сменяющий бег.

Общеразвивающие упражнения в движении. Ходьба с активными махами голени назад. Ходьба с максимальным подниманием бедер вверх и переходом на широкий бег. Прыжки с ноги на ногу, прыжки поочередно на правой и левой ноге, выпрыгивания вверх из низкого приседа, пружинистые приседания в выпаде со сменой ног прыжком. Прыжок с высоты 50–70 см с последующим ускорением на отрезке 10 м. Прыжки на двух ногах 8–10 раз с последующим ускорением на отрезке 20 м.

Комплекс общеразвивающих упражнений в парах с акцентом на разминку плечевых, тазобедренных и голеностопных суставов, на развитие скоростно-силовых способностей мышц рук, ног, брюшного пресса, спины.

### **Основная часть урока (25–30 мин)**

Напомнить правила выполнения, возможные ошибки и критерии оценки результата челночного бега  $4 \times 9$  м.

Челночный бег  $4 \times 9$  м. Бег выполнять в парах. Каждому учащемуся предоставить не менее двух попыток.

Напомнить правила выполнения, возможные ошибки и критерии оценки прыжка в длину (в высоту) с разбега.

Прыжок в длину (в высоту) с разбега. Каждому учащемуся предоставить не менее трех попыток в прыжках в длину. В прыжках в высоту определить минимальную начальную высоту раздельно для девушек и юношей. Прыжки проводить в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике.

Напомнить правила выполнения, возможные ошибки и критерии оценки метания мяча с разбега (д) и проводить в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике. Каждому учащемуся предоставить не менее трех попыток.

Напомнить правила выполнения, возможные ошибки и критерии оценки метания гранаты с разбега и проводить в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике. Каждому учащемуся предоставить не менее трех попыток.

### **Заключительная часть урока (4–5 мин)**

Упражнения для восстановления систем и функций организма; построение, объявление отметок, определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

**Рефлексия:** самооценка и суждения учащихся о соответствии отметок, полученных за выполнение тестовых заданий уровню подготовленности учащихся; что понравилось и что не понравилось в процессе изучения легкой атлетике и почему. Мнения учащихся об уроках легкой атлетике в целом.

**Домашнее задание:** регулярно выполнять разученные упражнения, которые задавались в качестве домашнего задания; использовать бег, прыжки и метания для физического самосовершенствования при самостоятельных занятиях и активном отдыхе.

## АКРОБАТИКА (8 уроков)

**Цель:** формирование физической культуры личности и оздоровление учащихся средствами акробатики.

**Место проведения:** гимнастический (спортивный, тренажерный) зал.

**Взаимосвязь содержания урока физической культуры и здоровья с другими формами занятий физическими упражнениями:** с внеклассными, внешкольными и самостоятельными занятиями акробатическими (гимнастическими) упражнениями.

### УРОК 1

**Тип урока** – урок повторения ранее изученного учебного материала.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** одновременный и поочередный способы выполнения физических упражнений, фронтальный, поочередный и групповой методы организации учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** подготовительная, развивающая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** ускорение процесса восстановления двигательных умений выполнения изученных ранее акробатических упражнений.

**Оборудование и инвентарь:** гимнастические маты, стенка, скамейки, подвесные перекладины.

#### **Основные задачи урока**

1. Ознакомить с требованиями учебной программы при изучении раздела «Акробатика».

2. Повторить ранее изученные акробатические упражнения (два кувырка вперед в группировке слитно (ю, д); равновесие «ласточка» (ю, д); кувырок вперед с перекатом назад в стойку на лопатках (д); стойка на лопатках с попеременным сгибанием и выпрямлением ног (д); длинный кувырок вперед толчком двух ног (ю).

3. Развивать силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса (ю, д), статическую силу мышц разгибателей туловища (д), брюшного пресса (ю, д), гибкость (д), скоростно-силовые способности мышц ног (ю, д).

#### **Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока**

#### **Подготовительная часть урока (8–10 мин)**

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Напомнить правила безопасного поведения на уроках гимнастики и акробатики.

Провести беседу о требованиях, предъявляемых учебной программой к учащимся XI класса, при изучении раздела «Акробатика».

Ходьба: обычная, перекатом с пятки на носок, выпадами вперед с одноименным поворотом туловища.

Подскоки: на счет 1–4 – два подскока ноги вместе; на счет 5–8 – два подскока поочередно сгибая ногу вперед (бедро горизонтально).

Бег: обычный, высоко поднимая бедро, с захлестом голени назад, со взмахом прямыми ногами вперед.

Перестроение из шеренги уступом по расчету 6–4–2 – на месте.

Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки и на скамейке (половина класса выполняет упражнения на скамейке, другая – у гимнастической стенки): у гимнастической стенки – махи ногами в различных направлениях, наклоны, опираясь руками о гимнастическую стенку; прогибания из виса, присев спиной к гимнастической стенке, и упора, сидя на скамейке продольно, группировка, сидя на скамейке. После 6–8 повторений учащиеся меняются местами занятий.

1-е *упр.* у гимнастической стенки: и.п. – стоя левым боком к гимнастической стенке, левая рука на гимнастической стенке на уровне пояса, правая рука в сторону. На счет 1–7 – четыре маха правой ногой в сторону; 8 – стойка ноги скрестно правой с поворотом влево кругом в стойку правым боком к гимнастической стенке, левую руку в сторону; 9–15 – четыре маха левой ногой в сторону; 16 – стойка скрестно левой с поворотом вправо кругом в и. п.

1-е *упр.* на гимнастической скамейке: и. п. – стоя на скамейке продольно, руки вперед. На счет 1 – мах левой ногой вперед, руки назад; 2 – и. п.; 3 – мах правой ногой вперед, руки назад; 4 – и. п.

2-е *упр.* у гимнастической стенки: и. п. – наклон вперед прогнувшись лицом к гимнастической стенке, руки на рейке на уровне пояса. На счет 1–4 – два маха левой ногой назад с возвращением в и. п.; 5–8 – то же, но правой ногой.

2-е *упр.* на гимнастической скамейке: и. п. – упор лежа продольно, руки на скамейке. На счет 1 – сгибая руки, мах левой ногой назад; 2 – и. п.; 3–4 – то же, но правой ногой.

3-е *упр.* у гимнастической стенки: и. п. – вис, присев спиной к гимнастической стенке, стопы на ширине плеч, пятки на расстоянии

50–60 см от стенки, руки прямые. На счет 1–2 – подавая таз и плечи вперед, выпрямить ноги, голову назад, прогнуться; 3–4 – и. п.

3-е *упр.* на гимнастической скамейке: и.п. – сед на полу, спиной к скамейке, согнутые руки на ближнем краю скамейки. На счет 1–2 – выпрямляя руки, поднять повыше таз и прогнуться; 3–4 и. п.

### **Основная часть урока (25–30 мин)**

Разделить класс на две подгруппы. Организовать выполнение упражнений фронтально-групповым способом. Повторить изученные в десятом классе два кувырка вперед в группировке слитно (ю, д); равновесие «ласточка» (ю, д); кувырок вперед и перекатом назад в стойку на лопатках (д); стойку на лопатках с попеременным сгибанием и выпрямлением ног (д); длинный кувырок вперед толчком двух ног (ю).

Разделить класс на три подгруппы. Организовать выполнение упражнений фронтально-групповым способом (1-я подгруппа выполняет, вторая – готовится, третья – отдыхает).

*Упражнения для общефизической подготовки (ю):*

1-е *упр.* – максимальное количество подтягиваний в висе широким хватом сверху до касания затылком (лопатками) перекладины;

2-е *упр.* – максимальное количество подтягиваний в висе хватом сверху на ширине плеч, до касания грудью перекладины;

3-е *упр.* – максимальное подтягивание в висе сомкнутым хватом снизу до касания грудью перекладины;

4-е *упр.* – максимальное количество подтягиваний туловища к согнутым ногам, зацепившись носками за гимнастическую стенку на высоте 50–60 см;

5-е *упр.* – 10 максимально быстрых выпрыгиваний вверх из упора присев.

*Упражнения для общефизической подготовки (д):*

1-е *упр.* – максимальное количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа, руки на скамейке;

2-е *упр.* – максимальное количество подниманий туловища (как у юношей);

3-е *упр.* – 5 максимально быстрых выпрыгиваний из упора присев;

4-е *упр.* – шпагат (правой, левой ногой вперед).

### **Заключительная часть (4–5 мин)**

Построение в шеренгу, подведение итогов урока, определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

**Рефлексия:** оценка и суждения о самочувствии, трудностях, с которыми столкнулись учащиеся при выполнении акробатических упражнений и упражнений общефизической подготовки; пожелания на следующий урок.

**Домашнее задание:** сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком руками после их выпрямления, ноги на стуле (ю); шпагат – (д).

## УРОК 2

---

**Тип урока** – урок разучивания и закрепления учебного материала.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** одновременный и поочередный способ выполнения физических упражнений, фронтальный, поочередный и групповой методы организации учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** подготовительная, развивающая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** ускорение процесса адаптации организма к физическим нагрузкам.

**Оборудование и инвентарь:** гимнастические маты, стенка, скамейки, подвесные перекладины.

### **Основные задачи урока**

1. Напомнить о правилах безопасного поведения при выполнении длинного кувырка вперед толчком двух ног.

2. Закрепить технику двух кувырков вперед слитно (ю, д), стойки равновесия «ласточка» (ю, д), стойки на лопатках с попеременным сгибанием и выпрямлением ног (д), кувырка вперед с перекатом назад в стойку на лопатках (д).

3. Учить технике стойки на голове и руках силой при помощи из и. п. – ноги врозь (ю).

4. Развивать силовую выносливость мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса (ю, д), гибкость (д), скоростно-силовые способности мышц ног (ю, д).

### **Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока**

#### **Подготовительная часть урока (8–10 мин)**

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Выборочный опрос учащихся по правилам оказания помощи при выполнении акробатических упражнений. Рассказать о правилах безопасного поведения при выполнении длинного кувырка толчком двух ног, оказания помощи при выполнении стойки на голове и руках силой.

Ходьба: обычная, перекатом с пятки на носок, выпадами вперед с одноименным поворотом туловища.

Подскоки: на счет 1–4 – два подскока ноги вместе; на счет 5–8 – два подскока поочередно сгибая ногу вперед (бедро горизонтально).

Бег: обычный, высоко поднимая бедро, с захлестом голени назад, со взмахом прямыми ногами вперед.

Перестроение из шеренги уступом по расчету 6–4–2 – на месте.

Повторить общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки и на скамейке из урока 1.

Повторить 6–10 раз стойку равновесия «ласточка» с удержанием ее в течение 3–5 секунд под счет учителя.

### **Основная часть урока (25–30 мин)**

Разделить класс на четыре подгруппы. Организовать выполнение упражнений фронтально-групповым способом со сменой мест занятий.

1-я подгруппа – два кувырка слитно (ю, д);

2-я подгруппа – равновесие «ласточка» (ю, д);

3-я подгруппа – стойка на лопатках с попеременным сгибанием и выпрямлением ног (д);

4-я подгруппа – кувырок вперед с перекатом назад в стойку на лопатках (д).

*Разучивание техники стойки на голове и руках* силой из широкой стойки ноги врозь, руки в стороны: наклонив туловище до горизонтального положения поставить кисти, с широко разведенными пальцами под плечами. Напрягая колени и оттягивая носки согнуть с сопротивлением руки и поставить голову лобной частью в вершину треугольника. Продолжая надавливать руками на опору подать таз вперед, пока носки не оторвутся от опоры. В этот момент движение таза останавливается и начинается разгибание в тазобедренных суставах с разведенными ногами до вертикального положения. После чего носки соединяются. Помогать под бедра, стоя у стены.

Повторить упражнения общефизической подготовки из урока 1.

### **Заключительная часть (4–5 мин)**

Построение в шеренгу, подведение итогов урока, определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

**Рефлексия:** понравился ли учащимся урок? Что бы они хотели изменить в его содержании?

**Домашнее задание:** юноши – сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком руками после их выпрямления, ноги на стуле; девушки – шпагат.

## УРОК 3

---

Тип урока – урок разучивания и закрепления.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** одновременный и поочередный способы выполнения физических упражнений, фронтальный, поочередный и групповой методы организации учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** подготовительная, развивающая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** применение полученных знаний, сформированных двигательных умений и навыков для улучшения качества выполнения акробатических упражнений.

**Оборудование и инвентарь:** гимнастические маты, стенка, скамейки, подвесные перекладины.

### Основные задачи урока

1. Формировать знания о правилах безопасного поведения при выполнении упражнений на гимнастической скамейке и со скамейкой.

2. Повторить технику двух кувырков вперед в группировке слитно (ю, д), стойки на руках при помощи (ю), переворота боком «колесо» (д), двух переворотов боком слитно (ю).

3. Учить технике кувырка назад в широкую стойку ноги врозь (ю), полушпагата и шпагата (д).

4. Закрепить технику стойки на голове и руках силой (при помощи) (ю).

5. Развивать силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса (ю, д), брюшного пресса (ю, д), гибкость (д), скоростно-силовые способности мышц ног (ю, д).

### Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

#### **Подготовительная часть урока (8–10 мин)**

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Выборочный опрос учащихся по правилам безопасного поведения при выполнении длинного кувырка толчком двух ног, при оказании помощи во время выполнения стойки на голове и руках. Беседа о правилах безопасного поведения при выполнении упражнений на гимнастической скамейке и со скамейкой (упражнения выполнять только при устой-

чивом положении скамейки, безопасном интервале и дистанции между скамейками и др.).

Сочетание изученных разновидностей ходьбы, подскоков, бега.

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке: наступания, напрыгивания на скамейку, перепрыгивания через скамейку, пружинистые покачивания в упорах, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (д), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (ноги на скамейке) (ю), наклоны и прогибы сидя на скамейке.

Общеразвивающие упражнения с гимнастической скамейкой (ю): поднимание скамейки вперед на прямых руках, поднимание скамейки над головой из и. п. – стоя боком к ней, опускание скамейки с другой стороны, опускание скамейки на правое и левое плечо из и. п. – скамейка над головой, в наклоне вперед подтягивание скамейки к груди.

### **Основная часть урока (25–30 мин)**

Два кувырка вперед в группировке слитно (ю, д);

стойка на руках махом одной и толчком другой ноги при помощи (ю); переворот боком «колесо» (д); двух переворотов боком слитно (ю).

Кувырок назад в широкую стойку ноги врозь (ю): техника выполнения этого упражнения такая же, как и кувырка в группировке, только в момент постановки рук ноги в коленях выпрямляются и разводятся в стороны.

Полушпагат и шпагат (д) из упора присев, скользя носком одной ноги назад и пяткой другой ноги вперед.

Стойка на голове и руках силой (ю) при помощи одного-двух человек, поддерживая одной рукой под спину, а другой – за ноги. Если помогает один человек, то колено упирается в спину, а руками поддерживаются бедра.

Повторить упражнения общефизической подготовки из урока 1.

### **Заключительная часть (4–5 мин)**

Построение в шеренгу, подведение итогов урока, объявление отметок, определение учащимися их физического состояния (по ЧСС).

**Рефлексия:** каковы впечатления учащихся от сегодняшнего урока; трудности, с которыми они столкнулись при выполнении акробатических упражнений и упражнений общефизической подготовки; пожелания на следующий урок.

**Домашнее задание:** сгибание и разгибание рук в широком упоре лежа от пола (ю); поочередные приседания на одной ноге, другую ногу вперед (ю, д).

## УРОК 4

---

**Тип урока** – урока закрепления и совершенствования учебного материала.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** одновременный и поочередный способы выполнения физических упражнений, фронтальный, посменный и групповой методы организации учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** подготовительная, развивающая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** применение полученных знаний, сформированных двигательных умений и навыков для улучшения качества выполнения акробатических упражнений.

**Оборудование и инвентарь:** гимнастические маты, стенка, скамейки.

**Основные задачи урока**

1. Напомнить о правилах безопасного поведения при выполнении упражнений с гимнастической скамейкой.

2. Закрепить технику кувырка назад в широкую стойку ноги врозь, стойки на голове и руках силой при помощи (ю).

3. Совершенствовать технику двух кувырков назад в группировке слитно (ю, д), стойки на руках махом одной и толчком другой ноги при помощи (ю), двух переворотов боком «колесо» слитно (ю), переворота боком (д), полушпагата и шпагата (д).

4. Ознакомить и разучить технику зачетной комбинации акробатических упражнений (ю, д).

5. Развивать силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса (ю, д), брюшного пресса (ю, д), гибкость (д), скоростно-силовые способности мышц ног (ю, д).

### **Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока**

#### **Подготовительная часть урока (8–10 мин)**

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Выборочный опрос учащихся по правилам безопасного поведения при выполнении упражнений на гимнастической скамейке и со скамейкой. Подготовка учащихся к занятиям акробатикой.

Сочетание изученных разновидностей ходьбы и бега.

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке (д) и со скамейкой (ю). Повторить упражнения предыдущего урока.

### **Основная часть урока (25–30 мин)**

Кувырок назад в широкую стойку ноги врозь (ю). Обратит внимание на быстроту выхода из группировки и удержание равновесия в стойке ноги врозь.

Стойка на голове и руках силой при помощи (ю) – закрепить технику упражнения с акцентом на правильную постановку рук, головы и туловища.

Два кувырка назад в группировке слитно (ю, д). Учить удержанию группировки во время выполнения упражнения.

Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги при помощи (ю). Учить правильной постановке выпрямленных в локтевых суставах рук, удержанию прямой (без прогиба в поясничном отделе) спины, завершению упражнения опусканием вперед в и. п. (без падения на спину).

Два переворота боком «колесо» слитно (ю). Учить технике выполнения упражнения на прямых руках в одной плоскости, избегать падений на спину.

Переворот боком (д). Обеспечить взаимостраховку при выполнении упражнений.

Полушпагат и шпагат (д). Учить самостоятельному выполнению упражнения.

Ознакомить с последовательностью выполнения акробатических упражнений в комбинации (д): из основной стойки – равновесие на одной ноге «ласточка» (держать); выпрямляя туловище, мах ногой вперед и «колесо» в стойку ноги врозь-руки вверх; не приставляя ноги одновременный поворот на 90° и два кувырка вперед в группировке (слитно) в упор присев; кувырок назад в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках с попеременным сгибанием и выпрямлением правой и левой ноги; перекаат вперед в упор присев, переход в шпагат, основная стойка.

Ознакомить с последовательностью выполнения акробатических упражнений в комбинации (ю): из основной стойки в полуприсев, руки назад, длинный кувырок вперед толчком двух ног в упор присев; кувырок назад в упор присев и в темпе – кувырок назад в стойку ноги

врозь-руки в стороны; прыжком упор присев, стойка на голове и руках силой (держать); через упор присев встать, руки вверх и шагом вперед два переворота боком («колесо») в основную стойку.

Выборочно повторить упражнения общефизической подготовки из урока 1.

### **Заключительная часть (4–5 мин)**

Построение в шеренгу, подведение итогов урока, объявление отметок, определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

**Рефлексия:** суждения учащихся о том, какие физические качества в большей степени следует проявить при выполнении изученных на уроке акробатических упражнений; пожелания на следующий урок.

**Домашнее задание:** сгибание и разгибание рук от пола в широком упоре лежа (ю); поочередные приседания на одной ноге, другую ногу вперед (ю, д).

## **УРОК 5**

---

**Тип урока** – урок совершенствования учебного материала.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** одновременный и поочередный способы выполнения физических упражнений, фронтальный, поочередный и групповой методы организации учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** подготовительная, развивающая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** эффективное применение полученных знаний, сформированных двигательных умений и навыков для более качественного выполнения акробатических упражнений, существенное повышение уровня силовой выносливости.

**Оборудование и инвентарь:** гимнастические маты, стенка, скамейки, параллельные брусья.

### **Основные задачи урока**

1. Напомнить правила подготовки безопасных мест занятий для выполнения акробатических упражнений.
2. Закрепить и совершенствовать технику комбинации акробатических упражнений (ю, д).
3. Развивать силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса (ю, д), брюшного пресса (ю, д), скоростно-силовые качества мышц ног (д).

**Деятельность учащихся под руководством учителя  
в рамках структуры (этапов) урока**

***Подготовительная часть урока (8–10 мин)***

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Беседа о правилах подготовки безопасных мест занятий для выполнения акробатических упражнений.

Ходьба: обычная перекатом с пятки на носок, выпадами вперед с одноименным поворотом туловища.

Подскоки: на счет 1–4 – два подскока ноги вместе; на счет 5–8 – два подскока, поочередно сгибая ногу вперед (бедро горизонтально).

Бег: обычный равномерный, высоко поднимая бедро, с захлестом голени назад, со взмахом прямыми ногами вперед.

Перестроение в колонну по 4 поворотом налево по движению.

Общеразвивающие упражнения в парах: из и. п. – стоя лицом, боком, спиной друг к другу, сцепив кисти, согнутые руки, положив руки на плечи партнера, – приседания, выпады, наклоны, повороты туловища с хлопками в ладони партнера, махи ногами в стороны и назад.

И. п. – стоя лицом друг к другу, кисти согнутых рук сцеплены, носки соприкасаются (ноги на ширине плеч). На счет 1–2 – медленно разогнуть руки; 3–4 – и. п.

И. п. – стойка ноги врозь, лицом друг к другу, носки соприкасаются, кисти прямых рук сцеплены на уровне груди. На счет 1 – присесть, не сгибая рук; 2 – и. п.

И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги вместе, руки сцеплены внизу. На счет 1 – выпад влево, руки вправо; 2 – и. п.; 3–4 – то же, но в другую сторону.

И. п. – стойка ноги врозь лицом друг к другу, руки на плечах партнера. На счет 1–3 – три наклона в сторону, оттягивая одноименный носок; 4 – и. п.; 5–8 – то же, но в другую сторону.

И. п. – то же, что в предыдущем упражнении. На счет 1–4 – два маха правой ногой в сторону; 5–8 – два маха левой ногой в сторону.

И. п. – стойка ноги врозь, спиной друг к другу на расстоянии пол-шага, руки в стороны. На счет 1 – поворот туловища в сторону с хлопком в ладони партнера; 2 – и. п.; 3–4 – то же, но с поворотом туловища в другую сторону и хлопком в ладони.

И. п. – узкая стойка ноги врозь с наклоном вперед прогнувшись, руки на плечах партнера. На счет 1–4 – два маха правой ногой назад,

на счет 2 и 4 – оттянутым носком коснуться пола; 5–8 – два маха левой ногой назад.

И. п. стойка лицом друг к другу, руки на плечах партнера. На счет 1–4 – два подскока ноги врозь-вместе; 5–8 – четыре подскока на двух со сменной мест, вращаясь по ходу движения часовой стрелки.

### **Основная часть урока (25–30 мин)**

Разучивание зачетной комбинации из не менее шести упражнений (ю) и пяти упражнений (д).

Юноши: из основной стойки шагом вперед полуприсед, руки назад и толчком двух ног длинный кувырок вперед в упор присев – кувырок назад в упор присев и в темпе кувырок назад в стойку ноги врозь, руки в стороны – стойка на голове и руках силой (держать 3 с) – через упор присев встать, руки вверх и шагом вперед два переворота боком «колесо» в основную стойку.

Девушки: из основной стойки равновесие «ласточка» (держать 3 с) – выпрямляя туловище мах вперед, руки вверх, и переворот боком «колесо» в стойку ноги врозь, руки вверх – не приставляя ноги, одноименный поворот на 90° и два кувырка вперед в группировке, слитно, в упор присев – кувырок назад в упор присев и перекатом назад стойка на лопатках с поочередным сгибанием и выпрямлением ног – перекаат вперед в упор присев и в «шпагат», встать в основную стойку.

Упражнения для развития физических качеств:

- на брусьях или в широком упоре лежа поочередно, сгибание и разгибание рук (ю), подтягивание в висе лежа (д);
- поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке (ю), согнутых ног (д);
- быстрые приседания поочередно на правой и левой ноге: 10–20 приседаний (ю), 8–16 приседаний (д).
- шпагат – девушки.

### **Заключительная часть (4–5 мин)**

Построение в шеренгу, подведение итогов урока, объявление отметок, определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

**Рефлексия:** какие ощущения испытывали учащиеся при изучении комбинации акробатических элементов и упражнений общефизической подготовки; пожелания на следующий урок.

**Домашнее задание:** сгибание и разгибание рук в упоре лежа ноги на стуле (ю), в упоре лежа (д), шпагат (д), наклоны вперед из положения стоя и сидя (ю).

## УРОК 6

---

**Тип урока** – урок совершенствования учебного материала.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** одновременный и поочередный способы выполнения физических упражнений, фронтальный, поочередный и групповой методы организации учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** подготовительная, развивающая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** уверенное применение полученных знаний, сформированных двигательных умений и навыков для более качественного выполнения акробатических упражнений и оказания помощи и страховки при их выполнении.

**Оборудование и инвентарь:** гимнастические маты, стенка, скамейки, параллельные брусья.

### **Основные задачи урока**

1. Формировать знания о правилах предупреждения опасных ситуаций во время посещения спортивных и других массовых зрелищ и мероприятий.
2. Совершенствовать технику выполнения комбинации акробатических упражнений.
3. Развивать силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса (ю, д), брюшного пресса, гибкость (д), скоростно-силовые качества мышц ног (ю, д).

### **Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока**

#### ***Подготовительная часть урока (8–10 мин)***

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Беседа о правилах предупреждения опасных ситуаций во время посещения спортивных и других массовых зрелищ и мероприятий.

Упражнения в сочетании разновидностей ходьбы, подскоков и бега.

Перестроение в колонну по четыре поворотом налево в движении. Повторить общеразвивающие упражнения в парах урока 5.

#### ***Основная часть урока (25–30 мин)***

Разделить юношей и девушек на пары. Обеспечить взаимопомощь и страховку при выполнении комплекса упражнений. Добиваться точного выполнения упражнений без пауз между ними.

Юноши: из основной стойки шагом вперед полуприсед, руки назад и толчком двух ног длинный кувырок вперед в упор присев – кувырок назад в упор присев и в темпе кувырок назад в стойку ноги

врозь, руки в стороны – стойка на голове и руках силой (держать 3 с) – через упор присев встать, руки вверх и шагом вперед два переворота боком «колесо» в основную стойку.

Девушки: из основной стойки равновесие «ласточка» (держать 3 с) – выпрямляя туловище мах вперед, руки вверх, и переворот боком «колесо» в стойку ноги врозь, руки вверх – не приставляя ноги, одноименный поворот на 90° и два кувырка вперед в группировке, слитно, в упор присев – кувырок назад в упор присев и перекатом назад стойка на лопатках с поочередным сгибанием и выпрямлением ног – перекаат вперед в упор присев и в «шпагат», встать в основную стойку.

Упражнения для развития физических качеств:

- на брусьях или в широком упоре лежа сгибание и разгибание рук (ю);
- на нижней жерди брусьев подтягивание в висе лежа (д);
- в висе на гимнастической стенке поднимание и опускание прямых ног (ю), поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием (д);
- придерживаясь рукой за гимнастическую стенку быстрые приседания поочередно на правой и левой ноге: до 20 приседаний – юноши, до 16 приседаний (д);
- шпагат (д).

### **Заключительная часть (4–5 мин)**

Построение в шеренгу, подведение итогов урока, определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

**Рефлексия:** суждения учащихся о мотивации для занятий акробатикой; что понравилось и что не понравилось учащимся на уроке, пожелания на следующий урок.

**Домашнее задание:** повторить упражнения урока 5.

## **УРОК 7**

---

**Тип урока** – урок совершенствования учебного материала, контрольный урок.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** одновременный и точный способы выполнения физических упражнений, фронтальный, посменный и групповой методы организации учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** подготовительная, развивающая, соревновательная.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** применение полученных знаний, сформированных двигательных умений и навыков для более качественного выполнения акробатических упражнений и оказания помощи и страховки при их выполнении.

**Оборудование и инвентарь:** гимнастические маты, стенка, скамейки.

**Основные задачи урока**

1. Напомнить критерии оценки выполнения комбинации акробатических упражнений, правила безопасного поведения на уроках акробатики.

2. Совершенствовать и оценить технику выполнения комбинации акробатических упражнений (ю, д).

3. Развивать силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса (ю, д), брюшного пресса (ю, д) и гибкость (д).

### **Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока**

#### ***Подготовительная часть урока (8–10 мин)***

Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Беседа о критериях оценки и правилах безопасного поведения при выполнении комбинации акробатических упражнений. Напомнить, в каких случаях и за какие ошибки может быть снижена отметка.

Сочетание изученных разновидностей ходьбы, бега, прыжков (см. урок 6).

Общеразвивающие упражнения без предметов в исходном положении стоя боком и в затылок друг другу в кругу, руки на плечах рядом или впереди стоящих учащихся.

#### ***Основная часть урока (25–30 мин)***

Самостоятельно повторить комбинацию акробатических упражнений.

Выборочно (по желанию учащихся) оценить технику выполнения комбинации акробатических упражнений (ю, д).

Упражнения для развития физических качеств:

- на брусках или в широком упоре лежа сгибание и разгибание рук (ю);
- на нижней жерди брусьев подтягивание в висе лежа (д);
- в висе на гимнастической стенке поднятие и опускание прямых ног (ю), поднятие согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием (д);

- придерживаясь рукой за гимнастическую стенку быстрые приседания поочередно на правой и левой ноге: до 20 приседаний (ю), до 16 приседаний (д);
- шпагат (д).

### ***Заключительная часть (4–5 мин)***

Построение в шеренгу, подведение итогов урока, определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

**Рефлексия:** суждения учащихся о полученных отметках и трудностях при выполнении комбинации акробатических упражнений и упражнений общефизической подготовки.

**Домашнее задание:** повторить упражнения урока 5.

## **УРОК 8**

---

**Тип урока** – контрольный урок.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** одновременный и точный способы выполнения физических упражнений, фронтальный, посменный и групповой методы организации учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** подготовительная, стимулирующая, соревновательная.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** качественное применение полученных знаний, сформированных двигательных умений и навыков для получения наивысшего балла за выполнение комбинации акробатических упражнений.

**Оборудование и инвентарь:** гимнастические маты, стенка, скамейки.

### **Основные задачи урока**

1. Напомнить о правилах безопасного поведения при выполнении комбинации акробатических упражнений и критериях оценки.
2. Оценить технику выполнения комбинации акробатических упражнений (ю, д) .

### **Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока**

#### ***Подготовительная часть урока (8–10 мин)***

Построение, приветствие, сообщение задач урока. Беседа о правилах безопасного поведения при выполнении комбинации акробатических упражнений и критериях их оценки. Напомнить, в каких слу-

чаях, за какие ошибки и на сколько баллов может быть снижена отметка.

Сочетание изученных разновидностей ходьбы, подскоков, бега.

Общеразвивающие упражнения без предметов в круге стоя лицом к центру круга, руки на плечах рядом стоящих учащихся, стоя в две-три колонны, руки на плечах впереди стоящих учащихся.

Поточно друг за другом два-три кувырка вперед слитно, два кувырка назад слитно.

### ***Основная часть урока (25–30 мин)***

Самостоятельно повторить комбинацию акробатических упражнений.

Оценить технику выполнения комбинации акробатических упражнений (ю, д). По желанию учащихся предоставить им две-три попытки.

Повторить упражнения общефизической подготовки урока 5.

### ***Заключительная часть (4–5 мин)***

Построение в шеренгу, подведение итогов урока, определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

***Рефлексия:*** суждения учащихся о полученных знаниях, умениях и навыках акробатической подготовленности за период обучения в школе, о возможностях их применения в последующей самостоятельной жизни.

***Домашнее задание:*** использовать разученные акробатические упражнения в качестве средства укрепления и сохранения здоровья.

## ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (6 уроков)

**Цель:** формирование физической культуры личности и оздоровление учащихся средствами лыжной подготовки.

**Взаимосвязь содержания данного урока физической культуры и здоровья с другими формами занятий физическими упражнениями:** внеклассными и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

### УРОК 1

**Тип урока** – урок повторения и совершенствования изученного в десятом классе учебного материала по лыжной подготовке.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** преимущественно одновременный и поточный способы выполнения физических упражнений, индивидуальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной нагрузки:** обучающая и формирующая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** знание правил применения равномерного метода спортивной тренировки; умения и навыки передвижения на лыжах разученными в десятом классе способами.

**Место проведения:** учебная площадка, учебно-тренировочная лыжня, учебный склон.

**Оборудование и инвентарь:** лыжи, палки, флажки.

**Основные задачи урока**

1. Формировать знания о методах физической подготовки лыжников.
2. Совершенствовать технику передвижения одновременным бесшажным и одновременным одношажным ходом; выполнения поворотов на месте и в движении; выполнения спусков с учебного склона и подъемов в гору.
3. Развивать общую выносливость.

**Деятельность учащихся под руководством учителя  
в рамках структуры (этапов) урока**

**Подготовительная часть урока (8–10 мин)**

Построение с лыжами (или на лыжах), приветствие, сообщение задач урока. Выборочный опрос по изученному в десятом классе учебному материалу. Беседа о применении равномерного метода обучения на уроках лыжной подготовки, повышении общей физической

работоспособности организма занимающихся, совершенствовании техники лыжных ходов.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах в целях организации учащихся, воспитания дисциплины, хорошей строевой выправки и осанки.

### **Основная часть урока (25–30 мин)**

*Совершенствовать технику передвижения* одновременным бесшажным и одношажным ходом:

- опробование хода учащимися после показа и объяснения в шеренге;
- игра «*Простая эстафета*». У линии старта выстраиваются 2–3 команды в колонну по одному. Перед каждой колонной в 30–40 м устанавливается флажок. По сигналу первые номера каждой команды передвигаются одновременным бесшажным ходом к флажкам, обходя их справа, возвращаются в колонну с левой стороны и становятся последними. Когда первый номер пересекает линию старта, выбегает второй и т. д. Закончивший эстафету поднимает лыжную палку, показывая, что его команда закончила игру. Выигрывает команда, раньше выполнившая задание.

*Совершенствовать технику выполнения спусков* (в высокой, основной, низкой стойках) и подъемов («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»):

- показ и объяснение техники выполнения спусков и подъемов;
- спуски со склонов крутизной 8–10° в стойках с выполнением различных заданий (спуски вдвоем, втроем и т. д.);
- подъемы на склоны крутизной 8–10° в стойках с выполнением различных заданий.

Совершенствовать технику выполнения поворотов на месте переступанием вокруг пяток и вокруг носков лыж:

- выполнение поворотов на месте переступанием вокруг пяток и вокруг носков лыж;
- выполнение поворотов учащимися в разные стороны;
- игра «*Кто быстрее повернется*». Место проведения – широкая утрамбованная площадка, на которой 5–6 параллельных лыжней, с расстоянием 2 м друг от друга. Длина дистанции до 50 м. Способ поворота оговаривается заранее. Игроки выстраиваются на линии старта, каждый на своей лыжне. По сигналу они начинают движение впе-

ред скользящим шагом, у флажков они быстро выполняют поворот на 360° и финишируют по своей лыжне. Первый на финише – победитель. Абсолютный победитель определяется по лучшему времени.

Развивать общую выносливость передвижением на лыжах по среднепересеченной местности в равномерном темпе с низкой интенсивностью. Длина дистанции у юношей до 2 км, у девушек – до 1,5 км.

### ***Заключительная часть урока (4–5 мин)***

Упражнения для восстановления дыхания; построение в шеренгу; выставление и объявление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

**Рефлексия:** суждения учащихся о возможных травмоопасных ситуациях на уроках лыжной подготовки и способах их предотвращения; оценка учащимися техники владения лыжными ходами; мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

**Домашнее задание:** сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (ю), с опорой коленями о пол (д).

## **УРОК 2**

---

**Тип урока** – урок совершенствования учебного материала.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** преимущественно одновременный способ выполнения физических упражнений, групповой и индивидуальной методы организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной нагрузки:** обучающая и формирующая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** овладеть знаниями правил применения переменного метода тренировки; качественная двигательная структура разученных способов передвижения на лыжах.

**Место проведения:** учебно-тренировочная лыжня, учебный склон.

**Оборудование и инвентарь:** лыжи, палки.

**Основные задачи урока**

1. Формировать знания о методах физической подготовки лыжников.
2. Совершенствовать технику выполнения поворотов на месте махом; технику передвижения попеременным двухшажным ходом; технику выполнения торможений лыжами «упором» и «плугом».
3. Оценить технику передвижения одновременным бесшажным ходом.
4. Развивать общую выносливость передвижения на лыжах.

## Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

### **Подготовительная часть урока (8–10 мин)**

Построение с лыжами (или на лыжах), приветствие, сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу по лыжной подготовке. Беседа о правилах применения переменного метода обучения в режиме изменяющейся интенсивности передвижения по лыжне. (*Длительность прохождения участков дистанции определяется самочувствием учащегося, средняя частота пульса составляет 130–140 уд/мин и может колебаться в пределах 25–30 уд/мин.*)

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах в целях организации учащихся, воспитания дисциплины, хорошей строевой выправки и осанки.

### **Основная часть урока (25–30 мин)**

*Совершенствовать технику выполнения поворотов на месте махом:*

- показ и объяснение техники выполнения поворотов на месте махом;
- медленное выполнение поворотов под счет учителя в правую и левую стороны;
- то же под собственный счет учащихся.

*Совершенствовать технику передвижения попеременным двухшажным ходом:*

- опробование учащимися хода в шеренге после объяснения и показа;
- игра «*Встречная эстафета*». Играющие делятся на две команды, которые строятся параллельно одна другой и рассчитываются по порядку номеров. Каждая команда в свою очередь состоит из двух отделений (в первом – нечетные номера, во втором – четные). Первое отделение выстраивается в колонну по одному возле линии старта, второе – лицом к нему возле линии финиша, расположенной в 60–100 м от старта. По сигналу первые номера обеих команд быстро передвигаются попеременным двухшажным ходом к стоящим напротив товарищам из своей команды, стараясь обогнать противника. Как только они пересекут линию финиша, начинают бег вторые номера,

направляющиеся к третьим. Когда вторые номера достигнут линии старта первых игроков, их сменяют третьи и т. д. Таким образом, все перебежки совершаются навстречу друг другу. Побеждает команда, лыжники которой быстрее закончат все перебежки.

Оценить технику передвижения одновременным бесшажным ходом (напомнить критерии оценки техники):

- показ и объяснение техники передвижения одновременным бесшажным ходом;
- опробование хода с учетом требований;
- выполнение хода на оценку в процессе передвижения.

*Совершенствовать технику выполнения торможений лыжами «упором» и «плугом»:*

- показ и объяснение техники выполнения торможений «упором» и «плугом»;
- имитация «упора» и «плуга» на месте;
- прыжком перейти в положение «упора», «плуга» и обратно;
- спуски со склонов крутизной до  $10^\circ$ , выполняя торможения «упором» и «плугом» по команде учителя или отметкам на склоне (подъем осуществлять изученными способами).

Развивать скорость передвижения на лыжах: повторное прохождение коротких отрезков до падения скорости: для юношей – до 200 м, для девушек – до 150 м (с максимально возможной скоростью, интервалы отдыха 2–3 мин; при большом количестве повторений отрезки комбинировать в серии, по 4–5 в каждой, между сериями отдых 7–10 мин).

### ***Заключительная часть урока (4–5 мин)***

Упражнения для восстановления дыхания; построение в шеренгу; выставление и объявление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

***Рефлексия:*** суждения учащихся о качестве овладения техникой передвижения одновременным бесшажным ходом; мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

***Домашнее задание:*** имитировать технику передвижения попеременным двухшажным ходом, повторить задание урока 2.

## УРОК 3

---

**Тип урока** – урок повторения и совершенствования учебного материала.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** преимущественно одновременный и поточный способы выполнения физических упражнений, индивидуальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной нагрузки:** развивающая и формирующая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** овладеть знаниями правил применения повторного метода тренировки; восстановить двигательную структуру разученных в десятом классе способов передвижения на лыжах; развивать скоростную выносливость.

**Место проведения:** учебная площадка, учебно-тренировочная лыжня.

**Оборудование и инвентарь:** лыжи, палки, флажки.

**Основные задачи урока**

1. Формировать знания о методах физической подготовки лыжников.
2. Совершенствовать технику выполнения поворотов на месте прыжком; технику передвижения одновременным двухшажным ходом.
3. Оценить технику передвижения попеременным двухшажным ходом.
4. Развивать скоростную выносливость.

### Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

#### *Подготовительная часть урока (8–10 мин)*

Построение с лыжами (или на лыжах), приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу. Беседа о правилах применения повторного метода обучения, который заключается в повторном прохождении отрезков дистанции с соревновательной интенсивностью и способствует развитию скорости и скоростной выносливости. Прохождение коротких отрезков в максимальном темпе способствует развитию скоростных качеств, длинных и средних – скоростной выносливости. Частота пульса в среднем должна составлять 170–190 уд/мин, после отдыха – 130–140 уд/мин.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах в целях организации учащихся, воспитания дисциплины, хорошей строевой выправки и осанки.

### **Основная часть урока (25–30 мин)**

*Совершенствовать технику выполнения поворотов на месте прыжком (с опорой и без опоры на палки):*

- показ и объяснение техники выполнения поворотов на месте и прыжком;
- медленное выполнение поворотов под счет учителя в разные стороны;
- то же под собственный счет учащихся;
- то же быстро;
- выполнение поворотов на месте в разные стороны.

*Совершенствовать технику передвижения одновременным двухшажным ходом:*

- опробование одновременного двухшажного хода учащимися после показа и объяснения;
- передвижение по учебному кругу одновременным двухшажным ходом медленно под собственный счет;
- игра «Бег по замкнутой лыжне». На противоположных сторонах учебного круга становятся две команды играющих. Место, занятое на лыжне каждой командой, обозначается двумя флажками. По команде «Марш!» все лыжники начинают передвигаться одновременным двухшажным ходом по круговой лыжне, пробегают ее 1–2 раза (по условию) и строятся в колонны по одному на отрезках лыжни, ограниченных флажками. Участникам разрешается обгонять друг друга только с наружной стороны лыжни. Выигрывает команда, все лыжники которой быстрее возвратились на свои места.

Оценить технику передвижения попеременным двухшажным ходом:

- показ и объяснение техники передвижения попеременным двухшажным ходом;
- опробование хода с учетом требований;
- выполнение хода на отметку в процессе передвижения.

Развивать скоростную выносливость: повторная тренировка с прохождением отрезков 3–4 раза (длина отрезков у юношей – до 800 м, девушек – до 450 м).

### ***Заключительная часть урока (4–5 мин)***

Упражнения для восстановления дыхания; построение в шеренгу; выставление и объявление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

**Рефлексия:** суждения учащихся о роли и значении динамического равновесия для техники лыжных ходов; о качестве овладения техникой передвижения попеременным двухшажным ходом; о сложности учебного материала на уроке и почему.

**Домашнее задание:** имитировать технику передвижения одновременным двухшажным ходом. Из и. п. – стоя упор присев, прыжком упор лежа с прогибом в пояснице, прыжком упор присев, встать в исходное положение (юноши – 3 серии по 15–20 раз, девушки – 2 серии по 12–15 раз).

## **УРОК 4**

---

**Тип урока** – урок совершенствования учебного материала.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** преимущественно одновременный и поточный способы выполнения физических упражнений, фронтальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной нагрузки:** развивающая и формирующая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** овладение знаниями правил применения интервального метода тренировки; формирование навыка передвижения на лыжах разучиваемыми способами.

**Место проведения:** учебно-тренировочная лыжня, учебный склон.

**Оборудование и инвентарь:** лыжи, палки, флажки.

### **Основные задачи урока**

1. Формировать знания о методах физической подготовки лыжников.
2. Совершенствовать технику передвижения одновременным одношажным ходом; технику передвижения одновременным полуконьковым ходом; технику выполнения поворотов в движении.
3. Оценить технику передвижения одновременным двухшажным ходом.
4. Развивать скорость передвижения на лыжах.

## Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

### **Подготовительная часть урока (8–10 мин)**

Построение с лыжами (или на лыжах), приветствие, сообщение задач урока. Выборочный опрос по изученному на предыдущем занятии материалу. Беседа о правилах применения интервального метода обучения (интервальный метод – многократное прохождение участков дистанции с дозируемыми интервалами отдыха, частота пульса достигает 170–180 уд/мин и во время отдыха снижается до 120–130 уд/мин, применяется данный метод на коротких отрезках дистанции и подъемах в гору).

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах в целях организации учащихся, воспитания дисциплины, хорошей строевой выправки и осанки.

### **Основная часть урока (25–30 мин)**

*Совершенствовать технику передвижения* одновременным одношажным ходом (скоростной вариант) и одновременным полуконьковым:

- опробование одновременного одношажного хода (скоростной вариант) учащимися после показа и объяснения;
- передвижение по учебному кругу одновременным одношажным ходом (скоростной вариант), ходом медленно под собственный счет;
- игра «Простая эстафета». У линии старта выстраиваются 2–3 команды в колонну по одному. Перед каждой колонной в 30–40 м устанавливается флажок. По сигналу первые номера каждой команды передвигаются одновременным одношажным ходом к флажкам, обходя их справа, возвращаются одновременным полуконьковым ходом в колонну с левой стороны и становятся последними. Когда первый номер пересекает линию старта, выбегает второй и т. д. Закончивший эстафету поднимает лыжную палку, показывая, что его команда закончила игру. Выигрывает команда, раньше выполнившая задание.

*Оценить технику передвижения* одновременным двухшажным ходом:

- показ и объяснение техники передвижения одновременным двухшажным ходом;
- опробование хода с учетом требований;
- выполнение хода на оценку в процессе передвижения.

*Совершенствовать технику выполнения поворотов в движении переступанием с внутренней и наружной (к направлению стороны поворота) лыж, «упором»:*

- показ и объяснение техники выполнения поворотов в движении переступанием с внутренней и наружной лыж, «упором»;
- имитация техники выполнения поворотов на месте;
- спуски со склонов крутизной до  $10^\circ$  с выполнением поворотов и выполнение поворотов переступанием на выкате с горы в правую и левую стороны (добиваться выполнения поворотов на  $180^\circ$ );

Развивать скорость передвижения на лыжах (повторное прохождение коротких отрезков до падения скорости): для юношей – до 200 м, для девушек – до 150 м (с максимально возможной скоростью, интервалы отдыха 2–3 мин; пари в большом количестве повторений отрезки комбинировать в серии, по 4–5 в каждой, между сериями отдых 7–10 мин).

### ***Заключительная часть урока (4–5 мин)***

Упражнения для восстановления дыхания; построение в шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

***Рефлексия:*** суждения учащихся о качестве овладения техникой передвижения одновременным двухшажным ходом; был ли для учащихся сложным материал урока и почему; пожелания на следующий урок.

***Домашнее задание:*** повторить упражнения урока 3.

## **УРОК 5**

---

**Тип урока** – урок совершенствования учебного материала.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** преимущественно точный способ выполнения физических упражнений, групповой и индивидуальный методы организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной нагрузки:** обучающая и формирующая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** овладеть знаниями правил применения контрольного и соревновательного методов тренировки;

формирование правильной двигательной структуры разучиваемых способов передвижения на лыжах.

**Место проведения:** учебно-тренировочная лыжня.

**Оборудование и инвентарь:** лыжи, палки.

**Основные задачи урока**

1. Формировать знания о методах физической подготовки лыжников.
2. Совершенствовать технику передвижения одновременным одношажным ходом; выполнения переходов от одновременного хода к попеременному; передвижения одновременными одношажным и двухшажным коньковыми ходом.
3. Оценить технику передвижения одновременным одношажным ходом (скоростной вариант).
4. Развивать скоростную выносливость.

### **Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока**

#### ***Подготовительная часть урока (8–10 мин)***

Построение с лыжами (или на лыжах), приветствие, сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу. Беседа о правилах применения соревновательного метода обучения, который характеризуется высокой интенсивностью и объемом нагрузки, требует от лыжника проявления максимальной отдачи и реализации всех видов подготовки.

Повторить строевые упражнения с лыжами и на лыжах в целях организации занимающихся, воспитания дисциплины, хорошей строевой выправки и осанки.

#### ***Основная часть урока (25–30 мин)***

*Совершенствовать технику* передвижения одновременным одношажным ходом (основной вариант), одновременным одношажным и двухшажным коньковым ходом:

- опробование ходов учащимися после показа и объяснения;
- передвижение по учебному кругу медленно под собственный счет;
- игра «Трудная дорога», которая проводится на круговой учебно-тренировочной лыжне общей длиной 600 м. Первые 300 м разбиты на три 100-метровых этапа. Две команды выстраиваются у линии старта. Старт дается парный (один игрок – с первой команды, другой – со второй) с промежутками в 15 с. Первый этап ученики прохо-

дят одновременным одношажным ходом; второй – одновременным одношажным коньковым ходом; третий – одновременным двухшажным коньковым ходом. Обратный путь до финиша играющие пробегают способом, указанным учителем. Выигрывает команда, раньше закончившая пробег.

*Оценить технику передвижения* одновременным одношажным ходом (скоростной вариант):

- показ и объяснение техники передвижения одновременным одношажным ходом (скоростной вариант);
- опробование хода с учетом требований;
- выполнение хода на оценку в процессе передвижения.

*Совершенствовать технику выполнения* переходов от одновременных ходов к попеременным «с прокатом» и «прямой»:

- показ и объяснение техники выполнения переходов в сочетании с одновременными и попеременными ходами;
- многократное выполнение этих сочетаний в шеренге под счет учителя;
- то же под собственный счет учеников.
- передвижение по учебно-тренировочной лыжне одновременным и попеременным двухшажным ходом, выполняя переходы «с прокатом» и «прямой».

*Развивать скоростную выносливость* (повторное прохождение коротких отрезков до падения скорости): для юношей – до 200 м, для девушек – до 150 м (с максимально возможной скоростью, интервалы отдыха 2–3 мин; при большом количестве повторений отрезки комбинировать в серии, по 4–5 в каждой, между сериями отдых 7–10 мин).

### ***Заключительная часть урока (4–5 мин)***

Упражнения для восстановления дыхания; построение в шеренгу; выставление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

***Рефлексия:*** суждения учащихся о качестве овладения техникой передвижения одновременным одношажным ходом (скоростной вариант); пожелания на следующий урок.

***Домашнее задание:*** повторить задание урока 3.

## УРОК 6

---

**Тип урока** – контрольный урок.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** поточный способ выполнения физических упражнений, индивидуальный метод организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной нагрузки:** развивающая, соревновательная.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** овладеть знаниями о развитии динамического равновесия при передвижении на лыжах; высокий уровень владения техникой передвижения на лыжах.

**Место проведения:** учебно-тренировочная лыжня.

**Оборудование и инвентарь:** лыжи, палки.

**Основные задачи урока**

1. Формировать знания о методах физической подготовки лыжников.
2. Оценить технику передвижения одновременным одношажным ходом; выполнения переходов от одновременных ходов к попеременным; передвижения коньковым ходом.
3. Развивать общую и скоростную выносливость.

### **Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока**

#### ***Подготовительная часть урока (8–10 мин)***

Построение с лыжами (или на лыжах), приветствие, сообщение задач урока. Беседа о методике развития динамического равновесия различными средствами (специальные подготовительные упражнения, игры и игровые задания на склонах и на равнине, в усложненных условиях). Систематическое применение различных методов на уроках лыжной подготовки, а также при самостоятельных занятиях.

Повторить строевые упражнения с лыжами и на лыжах в целях организации учащихся, воспитания дисциплины, хорошей строевой выправки и осанки.

#### ***Основная часть урока (25–30 мин)***

Напомнить возможные ошибки в технике передвижения на лыжах, за какие и на сколько баллов может быть снижена отметка.

*Оценить технику передвижения* одновременным одношажным ходом (основной вариант):

- показ и объяснение техники передвижения одновременным одношажным ходом (основной вариант);

- опробование хода с учетом требований;
- выполнение хода на отметку в процессе передвижения.

*Оценить технику выполнения переходов* от одновременных ходов к попеременным «с прокатом» и «прямой»:

- показ и объяснение техники выполнения переходов «с прокатом», «прямой» в сочетании с ходами с целью уточнения требований;
- опробование переходов с учетом требований;
- выполнение переходов на отметку в процессе передвижения.

*Оценить технику передвижения* одновременным полуконьковым ходом, одновременным одношажным и двухшажным коньковым ходом:

- показ и объяснение техники передвижения ходами;
- опробование ходов с учетом требований;
- выполнение ходов на отметку в процессе передвижения.

Развивать общую выносливость: передвижение на лыжах по сред-непересеченной местности в переменном темпе с низкой, средней и сильной интенсивностью. Длину дистанции устанавливает учитель.

### ***Заключительная часть урока (4–5 мин)***

Упражнения для восстановления дыхания; построение в шеренгу; выставление и объявление отметок; определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

***Рефлексия:*** суждения о результатах выполнения контрольных упражнений и полученных отметках; мнения о качестве уроков по лыжной подготовке в XI классе.

***Домашнее задание:*** передвижение на лыжах изученными способами в будние и выходные дни, в свободное от учебы время.

# БАСКЕТБОЛ (12 уроков)

**Цель:** формирование физической культуры личности и оздоровление учащихся средствами баскетбола.

**Место проведения:** баскетбольная площадка.

**Взаимосвязь содержания данного урока физической культуры и здоровья с другими формами занятий физическими упражнениями:** с внеклассными, внешкольными организованными и самостоятельными занятиями баскетболом и подвижными играми с элементами баскетбола.

## УРОК 1

**Тип урока** – урок ознакомления с новым материалом и закрепления.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** одновременный и точный способы выполнения физических упражнений, групповой и индивидуальный методы организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** стимулирующая и формирующая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** расширенное представление о возможных травмах при занятиях баскетболом; восстановление утраченных за прошедший период времени двигательных умений техники игры в баскетбол.

**Оборудование и инвентарь:** мячи баскетбольные, стойки для обводки.

**Основные задачи урока**

1. Напомнить правила безопасного поведения и предупреждения травматических ситуаций на уроках баскетбола.

2. Ознакомить с техникой ловли высоко летящих мячей в прыжке двумя руками.

3. Учить технике ведения мяча правой и левой руками без зрительного контроля.

4. Повторить технику броска мяча по кольцу одной рукой с места с ближней дистанции, штрафного броска.

5. Двухсторонняя учебная игра.

**Деятельность учащихся под руководством учителя  
в рамках структуры (этапов) урока**

**Подготовительная часть урока (10–12 мин)**

Построение, приветствие, сообщение задач урока. Опрос по изученному в десятом классе на уроках баскетбола материалу. Беседа о

правилах безопасности занятий и предупреждения травмоопасных ситуаций при занятиях баскетболом (о состоянии баскетбольных щитов и качестве крепления на них баскетбольных колец, аккуратной игре в защите для исключения возможных травм).

Разновидности ходьбы. Ходьба обычная, перекатами с пяток на носки, на носках или наружных сторонах стопы.

Разновидности бега. Специфический бег баскетболиста – бег с упругой постановкой ног с полной стопы, осуществляемый мощным толчком выставленной вперед ноги в сторону, противоположную предыдущему направлению движения, туловище наклоняется в сторону вновь избранного направления с ритмичными движениями согнутыми руками, синхронными с работой ног, с прямым положением туловища и головы. Перемещение учащихся специфическим бегом баскетболиста по прямой, и с изменением направления движения по разметке площадки.

Игра «*Пятнашки маршем*», две команды которой располагаются в шеренгах на противоположных сторонах площадки (за линиями). Одна команда идет маршем (шеренгой) в направлении другой. Когда марширующие находятся на расстоянии 3–5 м от линии противника, учитель внезапно подает сигнал, по которому наступавшие убегают за свою линию, а игроки другой команды стараются их осалить до линии. Затем команды меняются ролями. Побеждает команда, осалившая большее число игроков другой команды.

Общеразвивающие упражнения на месте и (или) в движении для мышц туловища, ног, рук, в том числе кистей.

### **Основная часть урока (25–30 мин)**

При ознакомлении учащихся с ловлей высоко летящих мячей в прыжке двумя руками следует рассказать о том, что для ловли таких мячей в подготовительной фазе выполняется прыжок с активным выносом рук вверх. Раскрытые кисти направлены в сторону мяча, большие пальцы почти касаются друг друга, остальные – свободно разведены. *Рекомендуемое упражнение:* стоя на месте, имитация захвата мяча, находящегося над игроком на высоте выпрямленных рук, широко раскрытыми кистями.

*Учить ведению мяча* правой и левой руками без зрительного контроля. Напомнить, что ведение мяча – прием техники нападения, с помощью которого игрок перемещается с мячом по площадке. Ведение

мяча без зрительного контроля создает условия для наблюдения за изменением ситуации на площадке и своевременным реагированием на него конкретными игровыми действиями. Такое ведение применяется, когда игрок уверенно владеет техникой данного приема, т. е. обладает «чувством мяча». *Рекомендуемое упражнение:* высокое ведение в движении по прямой с переводом мяча с одной руки на другую перед собой по зрительным сигналам учителя.

Повторить броски мяча по кольцу одной рукой с места с ближней дистанции. *Рекомендуемые учебные задания:*

- имитация броска мяча по кольцу одной рукой с места с ближней дистанции без мяча в сочетании с воспроизведением элементов техники в обратной последовательности;
- воспроизведение завершающего момента выпуска мяча (перекатывание мяча («щелчок») на тыльную поверхность кисти рабочей руки;
- многократное выполнение выпуска мяча вверх над собой из различных исходных положений: стоя в стойке нападающего, сидя на скамейке или на полу, стоя на коленях, лежа на спине.

Напомнить технику выполнения штрафного броска. Мяч выпускается в сторону корзины под углом около  $55^\circ$  относительно горизонтали, что позволяет придать ему такую траекторию, чтобы он приближался к корзине под углом  $45^\circ$ . *Рекомендуемое упражнение:* игроки команд (по количеству щитов) поочередно бросают по одному разу, побеждает команда, набравшая большее количество очков за три минуты.

Двухсторонняя игра с соблюдением основных правил. Акцент в игре делается на выбор свободного места ближе к корзине противника в случае, когда команда владеет мячом.

Двухсторонняя игра проводится с соблюдением основных правил. Акцент в игре делается на умение переключаться на защиту при потере мяча, сближаясь с подопечным игроком, если тот владеет мячом.

### ***Заключительная часть урока (4–5 мин)***

Упражнения для восстановления дыхания, выставление отметок, определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

***Рефлексия:*** самооценка и суждения учащихся о работе класса над ознакомлением с техникой выполнения ловли высоко летящих

мячей в прыжке двумя руками; чему сегодня научились; какое сложилось мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

**Домашнее задание:** выпрыгивание вверх из полуприседа и глубокого приседа.

## УРОК 2

---

**Тип урока** – урок повторения и закрепления учебного материала.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** одновременный способ выполнения физических упражнений, групповой метод организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** обучающая и развивающая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** знания о нормировании физической нагрузки силовой направленности; уверенное выполнение ведения мяча правой и левой рукой.

**Оборудование и инвентарь:** мячи баскетбольные, стойки для обводки.

**Основные задачи урока**

1. Формировать знания о нормировании физической нагрузки силового характера с учетом особенностей физиологических функций организма.
2. Учить технике ведения мяча правой и левой рукой без зрительного контроля; ловли высоко летящих мячей в прыжке двумя руками; применять разученные технические приемы в условиях учебной игры в баскетбол.
3. Повторить технику броска мяча по кольцу одной рукой с места с ближней дистанции и броска в движении после ведения и двух шагов.

### **Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока**

#### **Подготовительная часть урока (8–10 мин)**

Построение, приветствие, сообщение задач урока. Выборочный опрос по изученному на предыдущем уроке материалу: какое влияние может оказать на здоровье занимающихся низкое качество состояния баскетбольного оборудования и инвентаря, нарушение игровой дисциплины при игре в баскетбол. Беседа о методике нормирования физической нагрузки силовой направленности с учетом особенностей физиологических функций организма (определение физического качества «сила», силовые упражнения и особенности их физической нагрузки, нормирование физической нагрузки при занятиях физиче-

скими упражнениями силовой направленности с учетом пола занимающихся и физического состояния).

Разновидности ходьбы. Ходьба обычная, на носках или наружных сторонах стопы, носками внутрь, носками наружу, в полуприседе, в полном приседе («гусиным шагом»).

Разновидности бега. Специфический бег баскетболиста. Перемещение учащихся специфическим бегом баскетболиста по прямой, с изменением направления движения по разметке площадки. Игра «Пятнашки маршем».

Общеразвивающие упражнения с мячами стоя на месте и (или) в движении для разминки мышц туловища, ног, рук, в том числе кистей.

### **Основная часть урока (25–30 мин)**

Продолжить обучение ведению мяча правой и левой руками без зрительного контроля. *Рекомендуемые учебные задания:*

- ведение мяча в заданном направлении с закрытыми глазами;
- низкое ведение мяча в движении при пассивном сопротивлении отступающего приставными шагами в защитной стойке условного соперника;
- то же, но с обыгрыванием защитника в движении переводом мяча перед собой в указанных точках площадки.

*Учить броску мяча по кольцу* одной рукой с места с ближней дистанции. *Рекомендуемые учебные задания:*

- выполнение передачи-броска мяча по кольцу одной рукой с места с ближней дистанции по средней и высокой траекториям на ориентир: поднятые вверх руки партнера, цель на стене, горизонтально натянутый шнур и т. п.;
- выполнение броска мяча по кольцу одной рукой с места с ближней дистанции под углом 30–45° к щиту: бросок с отскоком от щита.

*Учить броску в движении* после ведения и двух шагов:

• напомнить учащимся, что это наиболее эффективный прием для завершения атаки на корзину с близкого расстояния. Бросок выполняется от плеча или от головы правой рукой справа от корзины, а левой рукой – слева. *Рекомендуемые учебные задания:*

- выполнение броска в корзину после одного шага с места;
- выполнение броска в корзину после ведения и двух шагов, изменяя направления движения игрока на корзину: под углом, прямо по направлению к щиту.

*Учить ловле высоко летящих мячей* в прыжке двумя руками:

- имитировать ловлю мяча переключением его из рук одного игрока в руки другого;

- ловля мяча, подброшенного вверх над собой (на месте и в прыжке).

Двухсторонняя игра с соблюдением основных правил. Акцент в игре делается на умение ведения мяча правой и левой рукой без зрительного контроля.

### ***Заключительная часть урока (4–5 мин)***

Упражнения для восстановления дыхания, выставление отметок, определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

**Рефлексия:** самооценка и суждения учащихся о технике выполнения ведения мяча правой и левой руками без зрительного контроля; чему сегодня научились и что бы хотели изменить в содержании нашего урока и почему; мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

**Домашнее задание:** укреплять силу ног посредством глубоких приседаний поочередно на правой и левой ноге; выполнять прыжковые упражнения на максимальную высоту.

## **УРОК 3**

---

**Тип урока** – урок закрепления и совершенствования учебного материала.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** одновременный и точный способы выполнения физических упражнений, групповой метод организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** обучающая и формирующая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** способность к самостоятельному подбору упражнений для развития скоростных и скоростно-силовых качеств; эффективное выполнение штрафных бросков.

**Оборудование и инвентарь:** мячи баскетбольные, стойки для обводки.

### **Основные задачи урока**

1. Формировать знания об упражнениях для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.

2. Учить технике ведения мяча правой и левой рукой без зрительного контроля; ловле высоко летящих мячей в прыжке; передаче мяча одной и двумя руками; применять разученные технические приемы в условиях учебной игры в баскетбол.

3. Совершенствовать технику броска мяча по кольцу одной рукой с места с ближней дистанции и штрафные броски.

## Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

### **Подготовительная часть урока (8–10 мин)**

Построение, приветствие, сообщение задач урока. Сообщения учащихся о нормировании физической нагрузки силовой направленности и способах ее регулирования в различных ситуациях. Беседа об упражнениях для развития скоростных и скоростно-силовых способностей (упражнения, содержащие элементы простой и сложной реакции на сигнал, максимальную частоту движений, высокую скорость одиночного движения, сочетание скоростных и силовых двигательных действий).

Разновидности ходьбы с одновременным выполнением упражнений с мячами: на носках, на наружных сторонах стопы, носками внутрь и носками наружу, с выпадами на каждый шаг.

Разновидности бега с одновременным выполнением упражнений с мячами: специфический бег баскетболиста, перемещение учащихся специфическим бегом баскетболиста по прямой, с изменением направления движения по разметке площадки по звуковому сигналу. «Пятнашки маршем».

Общеразвивающие упражнения с мячами на месте и (или) в движении для разминки мышц туловища, ног, рук, в том числе кистей.

### **Основная часть урока (25–30 мин)**

Продолжить обучение ведению мяча правой и левой рукой без зрительного контроля. *Рекомендуемые учебные задания:*

- чередование высокого и низкого ведения в движении в сочетании с выполнением различных заданий, требующих переключения зрительного анализатора, например обводка круга и полукругов баскетбольной площадки с подсчетом геометрических фигур разной формы и цвета, наклеенных на планшетах, находящихся внутри кругов;
- выполнение ведения мяча различными способами на ограниченных участках площадки, преодолевая активное противодействие защитника.

Повторить броски мяча по кольцу одной рукой с места с ближней дистанции. *Рекомендуемые учебные задания:*

- выполнение броска мяча по кольцу одной рукой с места с ближней дистанции, располагаясь прямо перед щитом (без отскока от щита);
- броски одной рукой из-под щита справа – правой, слева – левой рукой.

Учить ловле высоко летящих мячей в прыжке двумя руками: (ловля мяча, подброшенного вверх над собой, из различных и. п. (стоя на коленях, сидя, лежа)).

Учить штрафным броскам посредством соревнования между несколькими группами (по количеству щитов). Каждый игрок выполняет по два броска. Через две минуты группы меняются щитами. Побеждает группа, набравшая большее количество очков за установленное время.

Учить передаче мяча одной и двумя руками при движении с партнером в одном направлении. Напомнить занимающимся, что передающий игрок обязан учитывать расстояние до партнера, которому адресуется мяч, скорость его движения и направлять мяч точно на ориентир – вытянутую вперед-вверх дальнюю от мяча руку партнера. *Рекомендуемое учебное задание:* выполнение изучаемого способа передачи мяча с места на ориентир (вытянув вперед-вверх руку) стоящему впереди-сбоку партнеру.

Двухсторонняя игра с соблюдением основных правил. Акцент в игре делается на умение своевременно и качественно выполнять броски мяча по кольцу одной рукой с места с ближней дистанции.

#### ***Заключительная часть урока (4–5 мин)***

Упражнения для восстановления дыхания, выставление отметок, определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

***Рефлексия:*** самооценка и суждения учащихся о работе над техникой броска мяча по кольцу одной рукой с места с ближней дистанции; что хотели бы изменить в содержании нашего урока и почему; мнение об уроке и пожелания на следующий урок.

***Домашнее задание:*** развивать скоростно-силовые способности за счет прыжков в длину и высоту с места на максимальное расстояние.

## **УРОК 4**

---

**Тип урока** – урок повторения и закрепления учебного материала.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** одновременный и точный способы выполнения физических упражнений, групповой метод организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** обучающая и формирующая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** углубленное представление об эффективных физических упражнениях, применяемых для развития важных для занятий баскетболом двигательных-координационных способностей; уверенное выполнение броска в движении после ведения и двух шагов.

**Оборудование и инвентарь:** мячи баскетбольные, стойки для обводки.

#### **Основные задачи урока**

1. Формировать знания о средствах для развития отдельных координационных способностей.

2. Учить технике броска в движении после ведения и двух шагов; броска мяча по кольцу одной рукой с места со средней дистанции; ловле высоко летящих мячей в прыжке двумя руками; применять разученные технические приемы в условиях игры в баскетбол.

3. Повторить технику перехвата мяча во время ведения.

### **Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока**

#### **Подготовительная часть урока (8–10 мин)**

Построение, приветствие, сообщение задач урока. Беседа о физических упражнениях для развития отдельных координационных способностей (для развития статического и динамического равновесия, ориентировки в пространстве, точности движений и др.).

Разновидности ходьбы с одновременным выполнением упражнений с мячом: обычная, приставными шагами вперед, назад, с изменением направления движения, в приседе, в приседе прыжками.

Разновидности бега с одновременным ведением мяча: рывки – короткие ударные беговые шаги, выполняемые с носка и с максимальной частотой, с сильно наклоненным вперед туловищем, ритмичной работой согнутых в локтях рук в такт с работой ног; наращивание скорости происходит за счет удлинения беговых шагов и поддержания достигнутой частоты движений. Перемещение учащихся рывками по прямой и с изменением направления движения по разметке площадки.

Игра «Бег за мячами». Две команды располагаются в шеренгах на противоположных сторонах площадки (за линиями). В середине площадки раскладываются мячи. По сигналу учителя игроки обеих команд быстро выбегают к середине площадки и стараются собрать возможно большее количество мячей, а затем с ними возвращаются за свои линии. Капитаны команд подсчитывают принесенные своими игроками мячи. За каждый мяч команде дается одно очко. Выигрыва-

ет команда, получившая большее количество очков. Каждый игрок может собирать любое количество мячей. Отнимать мячи нельзя.

Общеразвивающие упражнения с мячами стоя на месте и (или) в движении для разминки мышц туловища, ног, рук, в том числе кистей.

### **Основная часть урока (25–30 мин)**

Повторить броски мяча по кольцу одной рукой с места со средней дистанции. *Рекомендуемые учебные задания:*

- имитация броска мяча по кольцу одной рукой с места со средней дистанции, без мяча в сочетании с воспроизведением элементов техники в обратной последовательности;
- воспроизведение завершающего момента выпуска мяча (перекатывание мяча («щелчок») на тыльную поверхность кисти рабочей руки;
- многократное выполнение выпуска мяча вверх над собой из различных исходных положений: стоя в стойке нападающего, сидя на скамейке или на полу, стоя на коленях, лежа на спине.

*Учить броску в движении* после ведения и двух шагов:

- выполнение броска в корзину после встречного набрасывания мяча партнером снизу (передача почти из рук в руки);
- выполнение броска в движении после встречной передачи партнера с отскоком от пола.

*Учить перехвату мяча во время ведения.* Напомнить учащимся, что перехват мяча в игре имеет место при его передаче или при его ведении. Успех выполнения перехвата во многом зависит от умения правильно занимать позицию при опеке соперника. *Рекомендуемые учебные задания:*

- выполнить перехват на месте после одноударного ведения нападающего из положения стоя сбоку от него;
- то же, но после многоударного ведения нападающего на месте.

*Учить ловле высоко летящих мячей* в прыжке двумя руками. *Рекомендуемые учебные задания:*

- ловля мяча, посланного партнером навстречу по навесной траектории в заранее поставленные кисти;
- то же, но партнер набрасывает мяч, изменяя высоту его полета.

Двухсторонняя игра с соблюдением основных правил. Акцент в игре делается на умение своевременно и качественно выполнять броски мяча по кольцу одной рукой с места со средней дистанции.

### ***Заключительная часть урока (4–5 мин)***

Упражнения для восстановления дыхания, выставление отметок, определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

**Рефлексия:** самооценка и суждения учащихся о работе над техникой перехвата мяча во время ведения; какие ваши ощущения от сегодняшнего урока; мнение об уроке в целом и пожелания на следующий урок.

**Домашнее задание:** прыжки через короткую скакалку поочередно на правой, левой и двух ногах.

## **УРОК 5**

---

**Тип урока** – повторения, закрепления и совершенствования учебного материала.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** поочередный и поточный способы выполнения физических упражнений, групповой метод организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** развивающая, обучающая и формирующая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** овладение знаниями об игровом методе, применяемом для развития двигательно-координационных способностей; уверенное выполнение броска мяча по кольцу одной рукой с места со средней дистанции.

**Оборудование и инвентарь:** мячи баскетбольные, стойки для обводки.

### **Основные задачи урока**

1. Формировать знания об игровом методе для развития двигательно-координационных способностей.
2. Повторить технику перехвата мяча во время ведения.
3. Совершенствовать технику броска мяча по кольцу одной рукой с места со средней дистанции, штрафного броска.
4. Учить применять разученные технические приемы в условиях учебной игры в баскетбол.

### **Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока**

### ***Подготовительная часть урока (8–10 мин)***

Построение, приветствие, сообщение задач урока. Контроль знаний о координационных способностях человека и способах их разви-

тия при занятиях баскетболом (об упражнениях с элементами жонглирования мячом). Беседа об игровом методе для развития двигательного-координационных способностей (игровой метод как метод частично регламентированного упражнения; движения и двигательные действия, рекомендуемые для развития двигательного-координационных способностей).

Разновидности ходьбы: обычная, на пятках, на носках, на наружных сторонах стопы, со сгибанием и разгибанием пальцев рук, с круговыми движениями кистей рук.

Разновидности бега с одновременным ведением мяча: ускорения по диагонали игровой площадки, рывками по прямой, с изменением направления движения по разметке площадки (по звуковому сигналу). «Бег за мячами».

Общеразвивающие упражнения на месте и (или) в движении для мышц туловища, ног, рук, в том числе кистей.

### **Основная часть урока (25–30 мин)**

Учить перехвату мяча во время ведения. Рекомендуемые учебные задания:

- выполнение перехвата по ходу сопровождения дриблера, передвигающегося ходьбой;
- то же, но при передвижении нападающего, ведущего мяч, бегом с заданной скоростью и в заданном направлении.

Повторить броски мяча по кольцу одной рукой с места со средней дистанции. *Рекомендуемые учебные задания:*

- выполнение передачи-броска мяча по кольцу одной рукой с места со средней дистанции по средней и высокой траекториям на ориентир: поднятые вверх руки партнера, цель на стене, горизонтально натянутый шнур и т. п.;
- выполнение броска мяча по кольцу одной рукой с места со средней дистанции под углом 30–45° к щиту: бросок с отскоком от щита.

Учить штрафным броскам посредством соревнования между несколькими командами (по количеству щитов). Бросать сериями по два раза. Через три минуты команды меняются щитами. Побеждает команда, набравшая больше очков за все время.

Двухсторонняя игра с соблюдением основных правил. Акцент в игре делается на умение выполнять перехваты мяча во время ведения.

### ***Заключительная часть урока (4–5 мин)***

Упражнения для восстановления дыхания, выставление отметок, определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

**Рефлексия:** самооценка и суждения учащихся о работе над техникой броска с отскоком от щита; об ощущениях от сегодняшнего урока; мнение об уроке в целом и пожелания на следующий урок.

**Домашнее задание:** лежа на спине, руки вдоль туловища. Сесть, лечь. В одной серии 10 упражнений. Повторить 3–5 раз. Отдых между сериями 45–60 с.

## **УРОК 6**

---

**Тип урока** – урок повторения, закрепления и совершенствования.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** одновременный и поочередный способы выполнения физических упражнений, групповой и индивидуальной методы организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** стимулирующая, обучающая и формирующая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** более четкое представление о самостоятельных занятиях физическими упражнениями; умение успешно выполнять перехват мяча во время ведения.

**Оборудование и инвентарь:** мячи баскетбольные, стойки для обводки.

### **Основные задачи урока**

1. Формировать знания о самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
2. Повторить технику перехвата мяча во время встречного и параллельного ведения.
3. Совершенствовать технику броска мяча по кольцу одной рукой с места со средней дистанции, броска в движении после ведения и двух шагов.
4. Учить применять разученные технические приемы в условиях игры в баскетбол.

### **Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока**

### ***Подготовительная часть урока (8–10 мин)***

Построение, приветствие, сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу: охарактеризуйте игровой метод и раскройте его значение для развития двигательного координа-

ционных способностей. Беседа о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, направленными на решение оздоровительных, реабилитационных и рекреационных задач, развитие двигательных способностей, воспитание личностных качеств и т. п.

Разновидности ходьбы с одновременным выполнением упражнений с мячом: обычная, приставными шагами вперед, назад, с изменением направления движения, в приседе, в приседе прыжками.

Разновидности бега с одновременным ведением мяча: рывки – короткие ударные беговые шаги, выполняемые с носка и с максимальной частотой, с сильно наклоненным вперед туловищем, ритмичной работой согнутых в локтях рук в такт с работой ног; наращивание скорости происходит за счет удлинения беговых шагов и поддержания достигнутой частоты движений. Перемещение учащихся рывками по прямой и с изменением направления движения по разметке площадки.

Общеразвивающие упражнения с мячами стоя на месте и (или) в движении для разминки мышц туловища, ног, рук, в том числе кистей.

### ***Основная часть урока (25–30 мин)***

*Учить перехвату мяча* во время ведения. Рекомендуемые учебные задания:

- выполнение перехвата мяча в подвижных играх и игровых заданиях, включающих противоборство защитника и дриблера.

Повторить броски мяча по кольцу одной рукой с места со средней дистанции. *Рекомендуемые учебные задания:*

- выполнение броска мяча по кольцу одной рукой с места со средней дистанции, чередуя броски под разными углами по отношению к щиту;

- выполнение броска мяча по кольцу одной рукой с места со средней дистанции при пассивном сопротивлении условного защитника.

*Учить броску в движении* после ведения и двух шагов (чередование вариантов броска в движении в сочетании с предшествующим обманным движением и уходом от условного защитника).

Двухсторонняя игра с соблюдением основных правил. Акцент в игре делается на умение правильно выполнять бросок в движении после ведения и двух шагов.

### ***Заключительная часть урока (4–5 мин)***

Упражнения для восстановления дыхания, выставление отметок, определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

**Рефлексия:** самооценка и суждения учащихся об ошибках в технике броска по кольцу при пассивном сопротивлении условного защитника; об ощущениях от урока; о лучших учащихся на уроке; мнение об уроке в целом и пожелания на следующий урок.

**Домашнее задание:** из полуприседа выпрыгивание вверх, не разгибая коленей и не поднимая рук. В серии 5–6 прыжков. Выполнить 2–3 серии с отдыхом между ними 90 с.

## УРОК 7

---

**Тип урока** – урок ознакомления, закрепления и совершенствования учебного материала.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** поточный способ выполнения физических упражнений, групповой метод организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** стимулирующая, развивающая и обучающая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** углубленное представление о самостоятельных занятиях физическими упражнениями; качественное овладение ловлей мяча в прыжке двумя руками после отскока от щита.

**Оборудование и инвентарь:** мячи баскетбольные, стойки для обводки, набивные мячи, гимнастические скамейки, обручи.

### **Основные задачи урока**

1. Формировать знания о правилах отбора физических упражнений для самостоятельных занятий.
2. Учить технике ведения мяча правой и левой рукой со сменой скорости и направления движения.
3. Совершенствовать технику броска мяча по кольцу одной рукой с места со средней дистанции и штрафных бросков.
4. Ознакомить с техникой ловли мяча в прыжке двумя руками после отскока от щита; с тактическими взаимодействиями при позиционном нападении.
5. Учить применять разученные технические приемы в условиях учебной игры в баскетбол.

### **Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока**

#### **Подготовительная часть урока (8–10 мин)**

Построение, приветствие, сообщение задач урока. Беседа о правилах подбора физических упражнений для самостоятельных занятий

(учет достижения поставленной цели перед самостоятельными занятиями, а также возраста, пола, состояния здоровья занимающегося, места проведения занятий, погодных условий и т. д.).

*Разновидности ходьбы.* Ходьба обычная, перекатами с пяток на носки, в полуприседе, в приседе («гусиным шагом»), спортивная ходьба.

*Разновидности бега.* Бег спиной вперед – частая постановка стоп с носка, тело смещено в сторону, противоположную направлению перемещения, движение согнутых в локтевых суставах рук в переднезаднем направлении, периодический поворот головы назад для уточнения игровой ситуации. Перемещение учащихся спиной вперед по прямой, и с изменением направления движения по разметке площадки.

*«Перебежки с выручкой».* На противоположных сторонах площадки вдоль всей ее ширины на равных расстояниях расставляются 10 мячей. Играющие, разделившись на две равные команды, располагаются на своих площадках в произвольном порядке. По сигналу учителя игроки обеих команд, перебегая среднюю линию, стараются унести мячи другой команды на свою сторону. Игроки салят перебегающих противников, которые после этого должны оставаться на месте. Осаленных может выручить игрок своей команды, когда он коснется их рукой. Команда, перенесшая за установленное время большее число мячей, побеждает. Салить игроков другой команды можно только на своей половине площадки. За одну пробежку можно взять только один мяч. Если игрок осален с мячом, то мяч у него отбирается и относится обратно, а осаленный игрок остается стоять на месте до выручки.

Общеразвивающие упражнения с мячами стоя на месте и (или) в движении, для разминки мышц туловища, ног, рук, в том числе кистей.

### **Основная часть урока (25–30 мин)**

Продолжить обучение ведению мяча правой и левой рукой со сменой скорости и направления движения. *Рекомендуемые учебные задания:*

- чередование высокого и низкого ведения в движении с изменением его направления (по разметке площадки, с обводкой переносных стоек, набивных мячей, гимнастических скамеек, обручей и т. п.);
- чередование высокого и низкого ведения с изменением скорости передвижения по сигналу учителя.

Совершенствовать броски мяча по кольцу одной рукой с места со средней дистанции. *Рекомендуемые учебные задания:*

- выполнение броска мяча по кольцу одной рукой с места со средней дистанции, располагаясь прямо перед щитом (без отскока от щита);
- броски одной рукой со средней дистанции при пассивном сопротивлении условного защитника.

Учить штрафным броскам: если при первом броске игрока мяч попал в корзину, то он может бросать второй раз, а если первый раз он промахнулся, то вторично он не бросает. Учет ведется и личный и командный. Побеждает тот игрок и та команда, которые наберут большее количество очков за установленное время.

*Ознакомить с ловлей мяча* в прыжке двумя руками после отскока от щита. Чтобы овладеть мячом в прыжке после отскока от щита, игрок должен выпрыгнуть ему навстречу с вытянутыми вверх руками. Как только мяч коснется пальцев, он обхватывается и в момент приземления притягивается к груди в и.п. для последующих действий:

- выполнить ловлю мяча с отскоком от стены, стоя на месте.

*Ознакомить с тактическими взаимодействиями* при позиционном нападении. Рассказать о том, что позиционное нападение рассчитано на создание «слабого звена» в защитных порядках соперников благодаря розыгрышу наигранных комбинаций. Вначале игроки располагаются в зоне соперника в соответствии с системой игры в нападении, затем взаимодействуют согласно разыгрываемой комбинации, выполняя технико-тактические действия с целью поражения корзины, завершая атаку через образовавшееся в защите соперников «слабое звено». *Рекомендуемые учебные задания:*

- составить и показать на демонстрационной доске разучиваемую комбинацию;
- пофазно выполнить групповые взаимодействия, входящие в изучаемую комбинацию.

Двухсторонняя игра с соблюдением основных правил. Акцент в игре делается на успешное выполнение штрафных бросков.

### **Заключительная часть урока (4–5 мин)**

Упражнения для восстановления дыхания, выставление отметок, определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

**Рефлексия:** самооценка и суждения учащихся о двухсторонней игре; кто был лучшим игроком, какая команда и почему выиграла; какие впечатления от урока; мнение об уроке в целом и пожелания на следующий урок.

**Домашнее задание:** лежа на животе руки вверх выполнить прогиб туловища, зафиксировать это положение в течение 3 с и вернуться в и. п.. Выполнить 4–5 серий с отдыхом между ними 90 с (в серии 5–6 повторений).

## УРОК 8

---

**Тип урока** – урок ознакомления, закрепления и совершенствования.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** поочередный и поточный способы выполнения физических упражнений, групповой метод организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** стимулирующая, развивающая и обучающая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** четкое понимание основ здорового образа жизни; знания терминов и понятий о тактических взаимодействиях игроков при позиционном нападении.

**Оборудование и инвентарь:** мячи баскетбольные, стойки для обводки.

### **Основные задачи урока**

1. Формировать знания о правилах здорового образа жизни средствами физической культуры.

2. Учить технике ведения мяча правой и левой рукой со сменой скорости и направления движения; броска мяча по кольцу одной рукой с места с дальней дистанции; броска в движении после ведения и двух шагов; ловле мяча в прыжке двумя руками после отскока от щита.

3. Ознакомить с тактическими взаимодействиями при позиционном нападении.

4. Учить применять разученные технические приемы в условиях игры в баскетбол.

### **Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока**

#### **Подготовительная часть урока (8–10 мин)**

Построение, приветствие, сообщение задач урока. Беседа о требованиях, предъявляемых к ведению здорового образа жизни средства-

ми физической культуры (личная гигиена, самостоятельные дополнительные ежедневные занятия физическими упражнениями).

Разновидности ходьбы. Ходьба обычная, перекатами с пяток на носки, в полуприседе, в приседе («гусиным шагом»), спортивная ходьба.

Разновидности бега (бег спиной вперед). Перемещение учащихся спиной вперед по прямой и с изменением направления движения по разметке площадки (по звуковому сигналу). «Перебежки с вырубкой».

Общеразвивающие упражнения на месте и (или) в движении для мышц туловища, ног, рук, в том числе кистей.

### **Основная часть урока (25–30 мин)**

Продолжить обучение ведению мяча правой и левой рукой со сменой скорости и направления движения. *Рекомендуемые учебные задания:*

- чередование высокого и низкого ведения с изменением скорости передвижения при пассивном сопротивлении условного защитника;
- обыгрывание пассивного защитника по ходу ведения за счет изменения скорости передвижения – «рваного» ритма;
- выполнение высокого и низкого ведения по прямой, с изменением направления и скорости передвижения в эстафетах и подвижных играх.

Повторить броски мяча по кольцу одной рукой с места с дальней дистанции. *Рекомендуемые учебные задания:*

- имитация броска мяча по кольцу одной рукой с места с дальней дистанции без мяча в сочетании с воспроизведением элементов техники в обратной последовательности;
- воспроизведение завершающего момента выпуска мяча (перекатывание мяча («щелчок») на тыльную поверхность кисти рабочей руки;
- многократное выполнение выпуска мяча вверх над собой из различных исходных положений: стоя в стойке нападающего, сидя на скамейке или на полу, стоя на коленях, лежа на спине.

Учить броскам в движении после ведения и двух шагов: броски в движении после поступательной передачи партнера («на ход» игроку) или передачи сбоку.

Учить ловле мяча в прыжке двумя руками после отскока от щита: выполнить ловлю мяча с отскоком от стены в прыжке.

Продолжить ознакомление с тактическими взаимодействиями при позиционном нападении: медленное маневрирование всех игроков из начальной расстановки по заданной схеме и с соответствующей последовательностью их действий.

Двухсторонняя игра с соблюдением основных правил. Акцент в игре делается на эффективность тактических взаимодействий игроков на площадке (поощряется дополнительными очками).

### ***Заключительная часть урока (4–5 мин)***

Упражнения для восстановления дыхания, выставление отметок, определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

**Рефлексия:** самооценка и суждения учащихся о технике освоения броска мяча по кольцу одной рукой с места с дальней дистанции; оценка своего участия в уроке; мнение об уроке в целом и пожелания на следующий урок.

**Домашнее задание:** и. п. – лежа на спине руки вдоль туловища. Поднимать прямые ноги вверх с захватом руками голени.

## **УРОК 9**

---

**Тип урока** –урока закрепления и совершенствования.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** одновременный и поочередный способы выполнения физических упражнений, групповой и индивидуальной методы организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** стимулирующая, развивающая и обучающая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** осознанное отношение к применению средств физической культуры в здоровом образе жизни; уверенное владение ведением мяча попеременно правой и левой рукой.

**Оборудование и инвентарь:** мячи баскетбольные, стойки для обводки.

### **Основные задачи урока**

1. Формировать знания о применении средств физической культуры в здоровом образе жизни.

2. Учить технике ведения мяча попеременно правой и левой рукой; броска мяча по кольцу одной рукой с места с дальней дистанции; ловли мяча в прыжке двумя руками после отскока от щита; тактического взаимодействия при позиционном нападении; штрафного броска;

3. Учить применять разученные технические приемы в условиях учебной игры в баскетбол.

## Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока

### **Подготовительная часть урока (8–10 мин)**

Построение, приветствие, сообщение задач урока. Беседа о применении средств физической культуры (физические упражнения, естественные силы природы, факторы гигиены) в формировании здорового образа жизни.

Разновидности ходьбы с одновременным выполнением упражнений с мячом: обычная, приставными шагами вперед, назад, с изменением направления движения, в приседе, в приседе прыжками.

Разновидности бега с одновременным ведением мяча: рывки – короткие ударные беговые шаги, выполняемые с носка и с максимальной частотой, с сильно наклоненным вперед туловищем, ритмичной работой согнутых в локтях рук в такт с работой ног; наращивание скорости происходит за счет удлинения беговых шагов и поддержания достигнутой частоты движений. Перемещение учащихся рывками по прямой и с изменением направления движения по разметке площадки.

Общеразвивающие упражнения с мячами стоя на месте и (или) в движении для разминки мышц туловища, ног, рук, в том числе кистей.

### **Основная часть урока (25–30 мин)**

Продолжить обучение ведению мяча попеременно правой и левой рукой. *Рекомендуемые учебные задания:*

- низкое ведение мяча на месте с поворотом вокруг своей оси (правой рукой – против хода часовой стрелки, левой – по часовой стрелке);

- высокое ведение в движении по прямой одной и другой рукой.

*Учить броску мяча по кольцу одной рукой с места с дальней дистанции. Рекомендуемые учебные задания:*

- выполнение передачи-броска мяча по кольцу одной рукой с места с дальней дистанции по средней и высокой траекториям на ориентир: поднятые вверх руки партнера, цель на стене, горизонтально натянутый шнур и т. п.;

- выполнение броска мяча по кольцу одной рукой с места с дальней дистанции под углом 30–45° к щиту: бросок с отскоком от щита.

Учить штрафным броскам: броски начинаются одновременно около всех имеющихся щитов. Каждый игрок бросает до первого промаха. Затем бросает следующий и все остальные. Побеждает тот, у

кого больше попаданий, при этом может оказаться несколько победителей.

*Учить ловле мяча в прыжке* двумя руками после отскока от щита: учащиеся располагаются равными колоннами в 3 м от щита с правой и левой стороны от корзины; поочередно каждый из них бросает мяч в щит, ловит его при отскоке в прыжке и без задержки передает мяч следующему игроку из своей команды.

Продолжить ознакомление с тактическими взаимодействиями при позиционном нападении: воспроизведение комбинации в целом, преодолевая пассивное сопротивление защитников.

Двухсторонняя игра с соблюдением основных правил. Акцент в игре делается на постановку заслонов при позиционном нападении (при правильном выполнении заслона команда получает 1 очко).

### ***Заключительная часть урока (4–5 мин)***

Упражнения для восстановления дыхания, выставление отметок, определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

**Рефлексия:** самооценка и суждения учащихся о тактических взаимодействиях игроков при позиционном нападении; какие чувства вы испытываете, когда у вас получается и не получается разучиваемое двигательное действие; мнение об уроке в целом и пожелания на следующий урок.

**Домашнее задание:** и. п. – упор лежа. Поочередное поднимание рук в стороны (вперед-назад).

## **УРОК 10**

---

**Тип урока** – урок закрепления и совершенствования учебного материала.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** поочередный и поточный способы выполнения физических упражнений, групповой метод организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** стимулирующая и формирующая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** сформированное представление об оптимальном недельном двигательном режиме старшеклассников в различные времена года; успешное владение броском мяча по кольцу одной рукой с места с дальней дистанции.

**Оборудование и инвентарь:** мячи баскетбольные, стойки для обводки.

**Основные задачи урока**

1. Формировать знания об оптимальном недельном двигательном режиме старшекласника.

2. Учить: ведению мяча попеременно правой и левой рукой; броску мяча по кольцу одной рукой с места и броску в движении; передаче мяча одной и двумя руками при встречном движении.

3. Учить применять разученные технические приемы в условиях игры в баскетбол.

**Деятельность учащихся под руководством учителя  
в рамках структуры (этапов) урока**

***Подготовительная часть урока (8–10 мин)***

Построение, приветствие, сообщение задач урока. Опрос по изученному на предыдущем уроке материалу. Беседа об оптимальном недельном двигательном режиме (8–10 ч: уроки физической культуры и здоровья, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, занятия в спортивных кружках, секциях, спортивных школах, самостоятельные занятия физическими упражнениями, занятия в абонементных группах и т. п.).

Разновидности ходьбы. Ходьба обычная, перекатами с пяток на носки, в полуприседе, в приседе («гусиным шагом»), спортивная ходьба.

Разновидности бега. Передвижение специфическим бегом баскетболиста, бегом спиной вперед или рывком со сменой направления и с чередованием способов передвижения на отдельных отрезках дистанции по ориентирам (набивные мячи, переносные стойки, баскетбольные щиты и т.п.); по зрительным или звуковым сигналам учителя (поднятая рука или мяч, количество или характер свистков и т. п.).

Общеразвивающие упражнения с ведением и передачами мяча в парах на месте и (или) в движении.

***Основная часть урока (25–30 мин)***

Продолжить обучение ведению мяча попеременно правой и левой рукой. *Рекомендуемые учебные задания:*

• ведение на месте с элементами жонглирования (с переводом мяча с руки на руку под ногой, между ног, за спиной);

- низкое ведение в движении по прямой одной и другой рукой.

Повторить броски мяча по кольцу одной рукой с места с дальней дистанции. *Рекомендуемые учебные задания:*

- выполнение броска мяча по кольцу одной рукой с места с дальней дистанции, чередуя броски под разными углами по отношению к щиту;
- чередование дистанционных бросков одной рукой с места с дальней дистанции с различного расстояния до корзины;

Учить броску в движении после ведения и двух шагов:

- выполнение броска в целом в сочетании с другими игровыми приемами;
- то же, но в условиях активного единоборства с защитником в игровых заданиях.

Учить передаче мяча одной и двумя руками при встречном движении. Рассказать, что данная передача используется в процессе взаимодействия нападающих при развитии и завершении атаки. Она может выполняться одной или двумя руками от груди, от плеча, от головы (сверху или снизу). *Рекомендуемые учебные задания:*

- выполнение передачи мяча при встречном движении неподвижно стоящему игроку после двухшажного разбега с места, снимая мяч с кисти руки партнера, вытянутой в сторону;
- то же, но снимая мяч после передвижения ходьбой, а затем бегом.

Двухсторонняя игра с соблюдением основных правил. Акцент в игре делается на эффективность тактических взаимодействий игроков на площадке (поощряется дополнительными очками).

### ***Заключительная часть урока (4–5 мин)***

Упражнения для восстановления дыхания, выставление отметок, определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

***Рефлексия:*** самооценка и суждения учащихся о проявленной на уроке инициативы. Какие чувства вы испытываете, когда у вас получается и не получается разучиваемое двигательное действие? Мнение об уроке в целом и пожелания на следующий урок.

***Домашнее задание:*** и. п. – основная стойка лицом к стене на расстоянии 0,5 м. Сгибание и разгибание рук с упором о стену.

## УРОК 11

---

**Тип урока** – урок закрепления и совершенствования учебного материала.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** поточный способ выполнения физических упражнений, групповой метод организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** обучающая и формирующая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** сформированное представление о системе олимпийского образования в Республике Беларусь; качественное владение передачей мяча одной и двумя руками при встречном движении.

**Оборудование и инвентарь:** мячи баскетбольные, стойки для обводки.

**Основные задачи урока**

1. Формировать знания о развитии системы олимпийского образования в Республике Беларусь.

2. Учить технике ведения мяча попеременно правой и левой рукой; броска мяча по кольцу одной рукой с места; передачи мяча одной и двумя руками при встречном движении; штрафного броска;

3. Учить применять разученные технические приемы в условиях игры в баскетбол.

### **Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока**

#### ***Подготовительная часть урока (8–10 мин)***

Построение, приветствие, сообщение задач урока. Беседа о развитии системы олимпийского образования в Республике Беларусь (дошкольном, школьном, сузовском и вузовском олимпийском образовании, а также образовании взрослого населения).

Разновидности ходьбы. Ходьба обычная, перекатами с пятки на носок, в полуприседе, в приседе («гусиным шагом»), спортивная ходьба.

Разновидности бега. Передвижение специфическим бегом баскетболиста, бегом спиной вперед или рывком, стартуя из различных исходных положений (стоя, сидя или лежа; лицом, спиной или боком по направлению движения и т. п.), в эстафетах. С чередованием спо-

собою передвижений с прыжками, приседаниями, сгибанием и разгибанием рук в положении упора лежа и т. п.

Общеразвивающие упражнения с ведением и передачами мяча в парах стоя на месте и (или) в движении.

### **Основная часть урока (25–30 мин)**

*Продолжить обучение ведению мяча попеременно правой и левой рукой: выполнение ведения правой и левой рукой с изменением направления передвижения в эстафетах и подвижных играх «Пятнашки с ведением».*

Совершенствовать броски мяча по кольцу одной рукой с места с дальней дистанции. *Рекомендуемые учебные задания:*

- выполнение броска мяча по кольцу одной рукой с места со средней дистанции, располагаясь прямо перед щитом (без отскока от щита);
- броски одной рукой с дальней дистанции при пассивном сопротивлении условного защитника.

Совершенствовать штрафной бросок, применяя рекомендованные учебные задания.

Учить передаче мяча одной и двумя руками при встречном движении: передачи с отскоком от пола; передачи по прямой траектории.

Двухсторонняя игра с соблюдением основных правил. Акцент в игре делается на броски одной рукой с дальней дистанции (за попадание – 5 очков).

### **Заключительная часть урока (4–5 мин)**

Упражнения для восстановления дыхания, выставление отметок, определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

**Рефлексия:** суждения учащихся о двухсторонней игре с акцентом на броски одной рукой с дальней дистанции; в чем именно на уроке проявлялась ваша активность? Какие чувства вы испытываете, когда попадаете мячом в кольцо? Мнение об уроке в целом и пожелания на следующий урок.

**Домашнее задание:** и. п. – основная стойка лицом к стене на расстоянии 0,5 м. Сгибание и разгибание рук в упоре на пальцах толчком о стену.

## УРОК 12

---

**Тип урока** – контрольный урок.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** поочередный способы выполнения физических упражнений, индивидуальный метод организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** подготовительная и стимулирующая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** знания о способах оценивания изученных технических приемов игры в баскетбол; высокие, адекватные уровню физической и технической подготовленности каждого учащегося, отметки за изученный в XI классе учебный материал.

**Оборудование и инвентарь:** мячи баскетбольные, стойки для обводки.

**Основные задачи урока**

1. Ознакомить с критериями оценки техники контрольных упражнений игры в баскетбол.
2. Оценить знания изученного учебного материала и правил игры в баскетбол; оценить уровень владения техникой игры в баскетбол за XI класс.
3. Двухсторонняя учебная игра.

### **Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока**

#### ***Подготовительная часть урока (8–10 мин)***

Построение, приветствие, сообщение задач урока. Беседа о проведении на уроке тестовых испытаний по знаниям основных правил игры в баскетбол, по технике выполнения передач, ведения мяча и бросков по кольцу. О критериях оценки техники отдельных упражнений.

Разновидности ходьбы. Ходьба обычная, на носках, выпадами вперед, приставными шагами правым и левым боком, в полуприседе и приседе.

Разновидности бега. Передвижение специфическим бегом баскетболиста, бегом спиной вперед или рывком, стартуя из различных исходных положений (стоя, сидя или лежа; лицом, спиной или боком по направлению движения и т. п.), в эстафетах. С чередованием способов передвижений с прыжками, приседаниями, сгибанием и разгибанием рук в положении упора лежа и т. п.

Общеразвивающие упражнения с ведением, передачами и ловлей мяча в парах стоя на месте и (или) в движении.

### **Основная часть урока (25–30 мин)**

Оценить уровень овладения учащимися техникой выполнения ведения и передач мяча (на отметку).

#### **Рекомендуемые контрольные нормативы и тестовые испытания Бег 20 м (с)**

*Юноши:* высокий результат 3,1 и менее; выше среднего 3,2–3,3; средний – 3,4–3,5; ниже среднего – 3,6–3,7; низкий – 3,8 и более;

*девушки:* высокий результат – 3,3 и менее; выше среднего 3,4–3,5; средний – 3,6–3,9; ниже среднего – 4,0–4,1; низкий – 4,2 и более.

#### **Прыжок вверх с места (см)**

*Юноши:* высокий результат – 50 и более; выше среднего 45–49; средний – 40–44; ниже среднего 35–39; низкий – 34 и менее;

*девушки:* высокий результат 45 и более; выше среднего 40–44; средний – 35–39; ниже среднего 30–34; низкий – 29 и менее.

#### **Передача мяча двумя руками от груди в стенку с расстояния 2,5 м с ловлей без отскока от пола (количество раз за 0,5 мин)**

*Юноши и девушки:* высокий результат – 30 и более; выше среднего – 27–29; средний – 24–26; ниже среднего 20–23; низкий – 19 и менее.

#### **Ведение мяча «ведущей» рукой с обводкой пяти стоек, две из которых устанавливаются на расстоянии 6 м от ближайшей и дальней лицевой линии, остальные три – с интервалом 4 м друг от друга (с)**

*Юноши:* высокий – 9,0 и ниже; выше среднего – 10,4–9,1; средний – 11,1–10,5; ниже среднего – 12,0–11,2; низкий – 12,1 и выше;

*девушки:* высокий – 9,5 и ниже; выше среднего – 10,0–9,6; средний – 10,9–10,1; ниже среднего – 11,5–11,0; низкий – 11,6 и выше.

Двухсторонняя игра с соблюдением основных правил.

#### **Заключительная часть урока (4–5 мин)**

Упражнения для восстановления дыхания, выставление отметок, определение учащимися физического состояния (по ЧСС).

**Рефлексия:** суждения учащихся об изученном в одиннадцатом классе материале по баскетболу; самооценка о степени овладения технико-тактическими приемами игры.

**Домашнее задание:** использовать средства баскетбола для укрепления здоровья, активного отдыха на протяжении всей жизни.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

---

*Антонов, М.Ф.* Лыжная подготовка в школе: пособие / М.Ф. Антонов. – Минск: Полымя, 1998. – 253 с.

*Барков, В.А.* Физическая культура в школе : Пособие для учителей / В.А. Барков, А.И. Навойчик, Ю.К. Рахматов и др. Под ред. В.А. Баркова. – Минск: Тэхналоія, 2001. – 240 с.

*Барков, В.А.* Научно-методические основы лыжной подготовки будущих учителей начальных классов : моногр. / В.А. Барков, Ю.В. Сак. – Гродно: ГрГУ, 2011. – 143 с.

*Врублевский, Е.П.* Легкая атлетика: учеб.-методич. пособие / Е.П. Врублевский, Е.А. Масловский. – Пинск: ПолесГУ, 2010. – 244 с.

*Геллер, Е.М.* На коньках, салазках, лыжах / Е.М. Геллер, Л.П. Когут. – Минск: Народная асвета, 1967. – 118 с.

*Бондарь, А.И.* Баскетбол в школе / А.И. Бондарь, Г.Л. Островский. – Минск: Нар. Асвета, 1981. – 144 с.

Гимнастика и методика преподавания / Под ред. В.М. Смолевского. – 3-е изд., перераб., доп., – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.

*Гойхман, П.Н.* Легкая атлетика в школе / П.Н. Гойхман, О.Н. Трофимов, – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 200 с.

*Клещев, Ю.Н.* Юный волейболист / Ю. Н. Клещев, А. Г. Фурманов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 231 с.

*Кобринский, М.Е.* Белорусский олимпийский учебник / М.Е. Кобринский, Л.Г. Тригубович. – Минск: НОК Беларуси; БАК, 2005. – 240 с.

*Колос, В.М.* Баскетбол: теория, практика / В.М. Колос. – Минск: Полымя, 1989. – 166 с.

*Конаржевский, Ю.А.* Анализ урока / Ю.А. Конаржевский. – М.: Образовательный центр «Педагогический поиск», 1999. – 336 с.

*Коркин, В.И.* Акробатика / В.И. Коркин. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 175 с.

*Костикова, Л.В.* Баскетбол / Л.В. Костикова. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 175 с.

Легкая атлетика и методика преподавания: учебник для ИФК; под ред. О.В. Колодия, Е.М. Лутковского, В.В. Ухова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.

Легкая атлетика: учебник; под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Минск: Тесей, 2005. – 336 с.

*Лисейчиков, О.Е.* Дидактические сценарии уроков в социокультурном образовании: структура, содержание, требования к разработке / О.Е. Лисейчиков // Веснік адукацыі. – № 2, 2011. С. 3–13

*Ломан, В.* Бег, прыжки, метания : пер. с нем. / В. Ломан. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.

Лыжный спорт в школе: метод. рекомендации учителям физ. культуры, уч-ся, тренерам школьных лыжных секций / Авт.-сост. А.Г. Прокопенко. – Минск: Полымя, 1989. – 80 с.

*Масюкова, Н.А.* Модель дидактических сценариев уроков в условиях современной образовательной среды / Н.А. Масюкова // Столичное образование. – 2010, №7. С. 20–28.

*Матвеев, Л.П.* Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

*Нестеровский, Д.И.* Баскетбол : Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 336 с.

*Овчаров, В.С.* Настольная книга учителя физической культуры: метод. пособие / В.С.Овчаров. – Минск: Сэр – Вит, 2008. – 200 с.

*Осинцев, В.В.* Лыжная подготовка в школе: I–XI кл.: метод. пособие / В.В. Осинцев. – М.: Изд-во «ВЛАДОС–ПРЕСС», 2001. – 272 с.

*Пальчевский, Б.В.* Дидактические сценарии уроков как инновации в образовании / Б.В. Пальчевский // Тэхналагічная адукацыя. №4–2010. С. 20–31.

*Петров, П.К.* Методика преподавания гимнастики в школе : Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / П.К. Петров. – М.: Гуманит. Издат. центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.

*Подласый, И.П.* Педагогика. Новый курс: Учебник для студ. пед. вузов: В 2 кн / И.П. Подласый. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999. – Кн.1: Общие основы. Процесс обучения. С. 519–530.

*Попов, В.Б.* 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б.Попов. – М.: Терра–Спорт, Олимпия Пресс, 2002. – 208 с.

*Фурманов, А.Г.* Подготовка волейболистов / А.Г. Фурманов. – Минск : МЕТ, 2007. 2007. – 329 с.

Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» /Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др. под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. С. 191–220.

Теория и методика обучения в лыжных гонках: учеб. пособие / Н.А. Демко [и др.]. – Минск: БГУФК, 2010. – 228 с.

Учебная программа для учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения «Физическая культура и здоровье. V–XI классы». – Минск: НИО, 2012.

*Чехов, О.* Основы волейбола / О. Чехов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 168 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие . . . . .	3
<b>10 КЛАСС</b>	
<b><i>Легкая атлетика</i></b> (8 уроков) . . . . .	6
Урок 1 . . . . .	6
Урок 2 . . . . .	8
Урок 3 . . . . .	11
Урок 4 . . . . .	13
Урок 5 . . . . .	16
Урок 6 . . . . .	18
Урок 7 . . . . .	21
Урок 8 . . . . .	24
<b><i>Акробатика</i></b> (8 уроков) . . . . .	27
Урок 1 . . . . .	27
Урок 2 . . . . .	29
Урок 3 . . . . .	31
Урок 4 . . . . .	33
Урок 5 . . . . .	35
Урок 6 . . . . .	37
Урок 7 . . . . .	38
Урок 8 . . . . .	40
<b><i>Лыжная подготовка</i></b> (6 уроков) . . . . .	42
Урок 1 . . . . .	42
Урок 2 . . . . .	45
Урок 3 . . . . .	47
Урок 4 . . . . .	50
Урок 5 . . . . .	53
Урок 6 . . . . .	55
<b><i>Баскетбол</i></b> (12 уроков) . . . . .	58
Урок 1 . . . . .	58
Урок 2 . . . . .	61
Урок 3 . . . . .	64
Урок 4 . . . . .	67
Урок 5 . . . . .	70
Урок 6 . . . . .	73
Урок 7 . . . . .	76
Урок 8 . . . . .	78
Урок 9 . . . . .	81
Урок 10 . . . . .	83
Урок 11 . . . . .	86
Урок 12 . . . . .	88

## 11 КЛАСС

<b>Легкая атлетика</b> (8 уроков) . . . . .	92
Урок 1 . . . . .	92
Урок 2 . . . . .	95
Урок 3 . . . . .	97
Урок 4 . . . . .	99
Урок 5 . . . . .	102
Урок 6 . . . . .	105
Урок 7 . . . . .	108
Урок 8 . . . . .	110
<b>Акробатика</b> (8 уроков) . . . . .	113
Урок 1 . . . . .	113
Урок 2 . . . . .	116
Урок 3 . . . . .	118
Урок 4 . . . . .	120
Урок 5 . . . . .	122
Урок 6 . . . . .	125
Урок 7 . . . . .	126
Урок 8 . . . . .	128
<b>Лыжная подготовка</b> (6 уроков) . . . . .	130
Урок 1 . . . . .	130
Урок 2 . . . . .	132
Урок 3 . . . . .	135
Урок 4 . . . . .	137
Урок 5 . . . . .	139
Урок 6 . . . . .	142
<b>Баскетбол</b> (12 уроков) . . . . .	144
Урок 1 . . . . .	144
Урок 2 . . . . .	147
Урок 3 . . . . .	149
Урок 4 . . . . .	151
Урок 5 . . . . .	154
Урок 6 . . . . .	156
Урок 7 . . . . .	158
Урок 8 . . . . .	161
Урок 9 . . . . .	163
Урок 10 . . . . .	165
Урок 11 . . . . .	168
Урок 12 . . . . .	169
Рекомендуемая литература . . . . .	172

*Учебное издание*

**Барков** Владислав Алексеевич  
**Воронцов** Валерий Леонидович  
**Овчаров** Виктор Степанович и др.

**Уроки по учебному предмету**  
**«Физическая культура и здоровье»**  
**в 10–11 классах**

Пособие для учителей учреждений общего среднего образования  
с белорусским и русским языками обучения

Ответственный за выпуск *Т.В. Апарович*

Компьютерная верстка *И.В. Уткиной*

Подписано в печать 04.12.2013. Формат 60 × 84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Бумага типографская. Гарнитура Petersburg. Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,23.  
Уч.-изд. л. 7,4. Тираж 500 экз. Заказ

Общество с ограниченной ответственностью «Сэр-Вит».  
ЛИ № 02330/0056920 от 01.04.2004. Ул. Гурского, д. 30, к. 31, 34, 220015, Минск.  
Тел./факс 202-82-82, 202-81-81, 202-83-83. **E-mail: ser-vit@mail.ru.**

ОАО «Брестская типография» ЛП 02330/0494170 от 03.04.2009 г.  
Проспект Машерова, 75, 224013, Брест.

© Национальный институт образования, 2014  
© Оформление. ООО «Сэр-Вит», 2014