

УДК 37.037.1
ББК 74.200.54
П20

Автор — канд. пед. наук *А.Ю. Патрикеев.*

Патрикеев А.Ю.

П20 Поурочные разработки по физической культуре. 10 класс : пособие для учителя / А.Ю. Патрикеев. — 2-е изд., эл. — 1 файл pdf : 289 с. — Москва : ВАКО, 2020. — (В помощь школьному учителю). — Систем. требования: Adobe Reader XI либо Adobe Digital Editions 4.5 ; экран 10". — Текст : электронный.

ISBN 978-5-408-05248-6

В пособии представлены поурочные разработки по курсу «Физическая культура» для 10 класса общеобразовательных организаций, соответствующие требованиям ФГОС.

Издание адресовано учителям физической культуры общеобразовательных организаций, тренерам и преподавателям организаций дополнительного образования спортивной направленности, студентам педагогических вузов и колледжей, слушателям ИПК.

**УДК 37.037.1
ББК 74.200.54**

Электронное издание на основе печатного издания: Поурочные разработки по физической культуре. 10 класс : пособие для учителя / А.Ю. Патрикеев. — Москва : ВАКО, 2017. — 288 с. — (В помощь школьному учителю). — ISBN 978-5-408-03434-5. — Текст : непосредственный.

В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации.

ISBN 978-5-408-05248-6

© ООО «ВАКО», 2017

Содержание

От автора	3
Введение	4
Тематическое планирование	14

I ЧЕТВЕРТЬ

Урок 1. Организационно-методические требования на уроках физической культуры	17
Урок 2. Тестирование бега на 100 м	19
Урок 3. Бег на короткие дистанции	21
Урок 4. Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 × 10 м	24
Урок 5. Техника метания гранаты на дальность с разбега	26
Урок 6. Метание гранаты на дальность с разбега	29
Урок 7. Тестирование бега на 2000 и 3000 м	30
Урок 8. Прыжки в длину с разбега	32
Урок 9. Прыжки в длину с разбега	34
Урок 10. Равномерный бег. Развитие выносливости	35
Урок 11. Тестирование шестиминутного бега	37
Урок 12. Равномерный бег. Развитие выносливости	38
Урок 13. Тестирование прыжка в длину с места	40
Урок 14. Броски малого мяча на точность	42
Урок 15. Броски большого мяча на точность	44
Урок 16. Прыжки в высоту	46
Урок 17. Прыжки в высоту	49
Урок 18. Прыжки в высоту	51
Урок 19. Прохождение легкоатлетической полосы препятствий ...	52
Урок 20. Единоборства	54
Урок 21. Самостраховка в единоборствах	57
Урок 22. Приемы борьбы лежа	58
Урок 23. Приемы борьбы лежа	61
Урок 24. Приемы борьбы стоя	62
Урок 25. Приемы борьбы стоя	64
Урок 26. Удары кулаком в голову и защита от них	65
Урок 27. Контрольный урок по теме «Единоборства»	67

II ЧЕТВЕРТЬ

Урок 28. Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	70
Урок 29. Кувырок назад через стойку на руках. Кувырок вперед через препятствие	73

Урок 30. Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты	76
Урок 31. Акробатические комбинации	79
Урок 32. Акробатические комбинации	82
Урок 33. Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине ...	83
Урок 34. Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине ...	87
Урок 35. Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	89
Урок 36. Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	92
Урок 37. Упражнения на брусьях	95
Урок 38. Упражнения на брусьях	98
Урок 39. Упражнения на брусьях	102
Урок 40. Комбинации на брусьях	103
Урок 41. Контрольный урок по теме «Брусья»	105
Урок 42. Опорные прыжки	106
Урок 43. Опорные прыжки	109
Урок 44. Опорные прыжки	112
Урок 45. Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»	114
Урок 46. Спортивная игра «Гандбол»	116
Урок 47. Броски мяча в гандболе	118
Урок 48. Спортивная игра «Гандбол»	120

III ЧЕТВЕРТЬ

Урок 49. Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход	122
Урок 50. Переход с одновременных ходов на попеременные	125
Урок 51. Переход с одновременных ходов на попеременные	127
Урок 52. Коньковый ход на лыжах	128
Урок 53. Коньковый ход на лыжах	130
Урок 54. Лыжные эстафеты	131
Урок 55. Лыжные эстафеты	133
Урок 56. Подъемы на склон и спуски со склона	134
Урок 57. Подъемы на склон и спуски со склона	136
Урок 58. Подъемы на склон и спуски со склона	138
Урок 59. Торможение и поворот «упором»	140
Урок 60. Прохождение дистанции 3 км на лыжах	142
Урок 61. Прохождение дистанции 3 км на лыжах	143
Урок 62. Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	144
Урок 63. Ведение и броски мяча в гандболе	146
Урок 64. Ведение, броски и блокирование мяча в гандболе	148
Урок 65. Спортивная игра «Гандбол»	151
Урок 66. Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками	152
Урок 67. Волейбол. Приемы и передачи мяча	154
Урок 68. Волейбол. Приемы и передачи мяча	156
Урок 69. Волейбол. Подачи мяча	158
Урок 70. Волейбол. Подачи мяча	160
Урок 71. Волейбол. Нападающий удар	161
Урок 72. Волейбол. Нападающий удар	163

Урок 73. Волейбол. Защитные действия	165
Урок 74. Волейбол. Защитные действия	167
Урок 75. Контрольный урок по теме «Волейбол»	168
Урок 76. Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	170
Урок 77. Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	172
Урок 78. Баскетбол. Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину	174

IV ЧЕТВЕРТЬ

Урок 79. Баскетбол. Штрафные броски	177
Урок 80. Баскетбол. Штрафные броски	179
Урок 81. Баскетбол. Защитные действия	180
Урок 82. Баскетбол. Защитные действия	183
Урок 83. Баскетбол. Тактические действия	184
Урок 84. Баскетбол. Тактические действия	186
Урок 85. Баскетбол. Игра по правилам	187
Урок 86. Баскетбол. Игра по правилам	189
Урок 87. Контрольный урок по теме «Баскетбол»	190
Урок 88. Спортивные игры	192
Урок 89. Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели	194
Урок 90. Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели	196
Урок 91. Тестирование бега на 30 м	198
Урок 92. Тестирование бега на 100 м	200
Урок 93. Тестирование челночного бега 3 × 10 м	201
Урок 94. Метание гранаты на дальность	203
Урок 95. Прыжки в длину с разбега	205
Урок 96. Равномерный бег. Развитие выносливости	206
Урок 97. Равномерный бег. Развитие выносливости	208
Урок 98. Тестирование бега на 2000 и 3000 м	209
Урок 99. Шестиминутный бег	211
Урок 100. Эстафетный бег	212
Урок 101. Эстафетный бег	214
Урок 102. Эстафеты, подвижные и спортивные игры	215
Урок 103. Эстафеты, подвижные и спортивные игры	217
Урок 104. Эстафеты, подвижные и спортивные игры	218
Урок 105. Эстафеты, подвижные и спортивные игры	219

ПРИЛОЖЕНИЯ

<i>Приложение 1.</i> Тестирование	221
<i>Приложение 2.</i> Разминки	222
<i>Приложение 3.</i> Подвижные и спортивные игры	249
<i>Приложение 4.</i> Плавание	258
<i>Приложение 5.</i> Уроки, заменяющие лыжную подготовку	259
Литература	284