

План-конспект урока по физической культуре в 10 классе

Тема урока: Легкая атлетика

Цель: Развитие координационных способностей в скоростно-силовых упражнениях в легкой атлетике.

Задачи:

1. Совершенствовать технику бега на 100 м.
2. Закрепить навыки прыжка в высоту.
3. Научит толканию ядра (фаза исходного положения).
4. Формировать умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.

Тип урока: комбинированный.

Место проведения: школьная спортплощадка.

Оборудование и инвентарь: секундомер, свисток, стойки для прыжков в высоту, планка, набивные мячи для толкания ядра, футбольный и волейбольные мячи.

Время проведения урока: 40 минут.

Ход урока.

Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания	Целевая установка заданий
Подготовительная часть: 10 минут.			
1. Построение.	1 мин.	Учащиеся строятся в одну шеренгу. После команды учителя: «Равняйся! Смирно! Здравствуйте ребята.» Дети приветствуют учителя. Учитель объявляет задачи урока.	Организация учащихся на урок.
2. Строевые элементы: Повороты на месте. Направо. Налево. Кругом. Марширование на месте.	3 мин.	Повороты на месте, направо, налево, кругом. Марширование на месте, перестроения из 1 шеренги в 2 и обратно.	Закрепление знаний.
3. Упражнения в движении. Бег по сигналу. Упражнения для восстановления	3 мин.	- Ходьба на носках, руки в стороны; - Ходьба на пятках, руки за голову; - Ходьба на внешней стороне	Развитие координации способностей через изменение

дыхания.		стопы, руки на поясе; Ходьба на внутренней стороне стоп, руки на поясе, следить за осанкой; - Бег приставными шагами левым боком вперед; - Бег приставными шагами правым боком вперед; - Бег приставными шагами правым, левым боком чередуя через 4 шага; - Бег по сигналу; - Ходьба на 1-2 руки вверх-вдох, 3-4 руки вниз – выдох; Бег выполняется в быстром и медленном темпе по свистку	положения рук. Развивать умения давать оценку двигательным действиям.
4. Упражнения для развития координации.	3 мин. 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 8 раз 4раза	1. И.П. – О.С. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.П. 2. И.П. – ноги врозь, руки на поясе, на 1,2 – наклоны туловища вправо, 3,4 – наклоны туловища влево, 5,6 – наклоны назад, 7,8 – наклоны вперед. 3. И.П. – ноги вместе, руки к плечам. 1 – прыжок ноги врозь. 2 И.П. 4. И.П. ноги врозь, руки на поясе, 1-4 круговые движения туловищем вправо, 5-8 круговые движения туловищем влево. 5. И.П. – О.С. на 1 поднять руки вверх, 2 – наклон туловища вперед, руки подняты перед собой. 3 – приседания, руки перед собой. 4 – И.П. 6. И.П. –ноги вместе, руки на поясе, на 1-2 прыжок на правой ноге, 3-4 прыжки на левой ноге, 5-6 прыжки на 2-х ногах. 7. И.П. – ноги вместе, руки согнуты перед	

		грудью. На 1-2 – рывки согнутыми руками, на 3-4 рывки прямыми руками.	
Основная часть – 25 минут			
Бег на 100 метров с низкого старта на скорость.	5 мин.	Закрепить навыки выполнения низкого старта, стартового разбега, бега на дистанции, финиширования.	Создание ситуации для анализа и самоанализа.
Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	5 мин.	Разбег должен выполняться бегом по углом 30-45 гр. Отталкивание выполняется дальней ногой от планки. Сначала через планку переносится маховая нога, а затем, когда маховая нога опустится, за планку переносится толчковая. При этом туловище наклоняется вперед к планке. Толчковая нога переносится через планку дугообразным движением с повернутой к наружу стопой. Это позволяет повернуть туловище в сторону планки и отвести таз за нее. Прыгун приземляется на маховую ногу, к планке лицом или боком.	Развивать умение давать оценку двигательной деятельности.
Толкание ядра. (фаза исходного положения)	5 мин.	Отработку толкания ядра выполняем набивными мячами. Толкание выполняется одной рукой от плеча с места или со скачка. В исходном положении учащийся стоит на одной ноге в дальней части круга спиной в сторону метания. Левая нога становится на носок на большой шаг назад. Левая рука поднята вперед – вверх, спина прямая. Ядро лежит на основании пальцев правой руки и его масса равномерно распределяется на указательный, средний, безымянный пальцы, большой палец и мизинец поддерживают ядро с боков. Руки прижимают ядро к шее, локоть отведен от туловища	Создание ситуации для анализа и самоанализа.

		и немного опущен. Выполняя стартовую группировку ученик подседает на правой ноге и на ней производит скачок в центр круга. Левая нога быстро опускается недалеко и упруго становится на внутренний свод стопы.	
Игра в футбол (мальчики) Игра в волейбол (девочки)	10 мин.	Напомнить правила игры, прилежание и корректность во время игры, самовоспитание, коллективизм.	
Заключительная часть – 5 минут.			
Построение Строчные элементы	30 сек. 3 мин.	Повороты на месте, направо, налево, кругом. Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Марширование на месте и в движении.	Правильное выполнение команд.
Подведение итогов	1 мин.	Оценить каждого ученика.	
Домашнее задание	30 сек.	Закрепить технику с исходного положения метания ядра.	