##### План-конспект

##### урока физической культуры 10 класс

Дата проведения:19.09.18

Место проведения: Спортивный зал

Время проведения: 12.25-13.10

Количество учащихся класса - по списку \_\_\_\_

- присутствуют на занятии \_\_\_\_\_

- практически занимаются \_\_\_\_\_

**Тема урока:** Урок круговой тренировки.

**Цель:** Развите физических качества: силу, координацию движений, ловкость, выносливость посредствам физических упражнений. Урок поможет развить и усовершенствовать физические качества учеников.

Задачи:

**Оздоровительная:**

- укреплять здоровье обучающихся,

-овладеватьумением оценивать уровень своего физическогоразвития.

**Образовательная:**

-совершенствовать технику выполнения общефизических упражнений, С.Б.У.(Специально беговые упражнения),

-развивать физические качества (силу,координацию движений, ловкость,выносливость),

-развивать психофизические качества (внимание,мышление, память, слуховой анализатор).

**Воспитатательная:**

-воспитывать навыки и привычку дисциплинированного поведения: выдержки,внимание к словам старшего, умение работать под его руководством,

-воспитывать активность, настойчивость, объективность,взаимопомощь к товарищам, самоконтроль.

**Тип урока:** круговая тренировка.

**Методы:**поточный,групповой,игровой, индивидуальный.

**Необходимый спортивный инвентарь (оборудование; наименование и количество):**секундомер, свисток, экспандеры, координационные лестницы, цветные чашечки.

Учитель: Кочкин О.В.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические  указания |
|  | **Подготовительная часть** | **19мин** |  |
| **I** | 1.Построение,рапорт,приветствие,сообщение темы и задач урока. | 1мин | Дежурный сдает учителю рапорт о готовности класса к уроку |
| 2.**Разминка**:  Ходьба: на носках, руки к плечам; - на пятках, руки на пояс.  – перекат с пятки на носок: руки за голову. - Разминочный бег | 2мин | Ходьба на прямых ногах. Спину держим ровно. Локти точно в стороны. |
| Перестроение: класс на шесть,три, на месте рассчитайсь.  6 номера- шесть шагов в перед ,  3 номера- три шага в перед,  На месте –стоят на месте. | 1мин | По расчету шагом марш. |
| **ОРУ** | **10мин** |  |
| 1) И.П. Ноги врозь, руки на пояс.  1 – наклон головы вперед; 2 – И.П; 3 – наклон головы назад; 4 - И.П. | 5-8раз | Слушаем счет.  Делаем медленно без резких движений. |
| 2) И.П. Ноги врозь, руки на пояс.  1 - Поворот головы в право; 2 - И.П.; 3 -В лево; 4 - И.П. | 5-8раз | Слушаем счет.  Делаем медленно без резких движений. |
| 3) И.П. Руки к плечам, ноги врозь.  1–4 - Круговые вращения вперед; 1 - 4- назад. | 5-8раз | Локти точно в стороны, спина прямая. |
| 4) И.П. Руки перед грудью,ноги врозь.  1–2-отведение согнутых рук; 3–4- прямых. | 5-8раз | Отведение как можно дальше. |
| 5) И.П. Руки на пояс, ноги врозь.  1 – 2 - наклоны в право; 3 – 4 -В лево. | 5-8раз | Наклон глубже. Рука прямая. |
| 6) И.П. Широкая стойка ноги врозь, руки на пояс.  1 - Наклон к правой ноге;2- наклон к середине, 3 –наклон к левой ноге; 4 - И.П. | 5-8раз | Наклон глубже.  Ноги в коленях не сгибать. |
| 7) И.П. Широкая стойка ноги врозь, руки на пояс.  1 – 4 -, круговые вращение туловищем в право; 1 – 4 – в лево. | 5-8раз | Слушаем счет.  Амплитуда больше. |
| 8) И.П. Широкая стойка ноги врозь, руки вперед, в стороны.  1 - Мах правой ногой к левой руке; 2 И.П. 3 - Левой ногой к правой руке.4- И.П. | 5-8раз | Нога прямая.  Мах выше.  Руки не опускать. |
| 9) И.П. сед на правую ногу, левая в сторону.  1-4 переносим вес тела с правой на левую ногу.  1-4 И.П. | 5-8раз | Ноги в коленях не сгибать. Спина прямая. Держим равновесие. |
| 9) И.П. О.С.  1 - Прыжок ноги врозь , руки в вверх 2 - И.П. | 5-8раз | Слушаем счет. |
| 10) И.П.О.С. Руки на пояс .  1 – Руки вверх - Вдох;2 – И.П. - Выдох.  **С.Б.У.**  Класс строится в одну шеренгу на лицевую волейбольную линию. По команде выполняет упражнение по диагоналичерез середину зала, и строится на другой лицевой волейбольной линии и по команде выполняют упражнение в обратном направлении.  1- Бег с за хлестом голени назад с акцентом правую ногу.  2- Бег с за хлёстом голени назад с акцентом левую ногу.  3-Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на правую ногу.  4- Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на левую ногу.  5-Выпады на каждый шаг по переменно правой левой ногой, руками касаемся пола.  6- махи ногами на каждый шаг мах ногой хлопок под ногой.  7-Ускорение по диагонали. До середины зала ускорение, после чего гасим скорость. | 5-8раз  5мин | Поднимаемся выше на носки.  Тянемся в верх.  За хлёст больше  Спина прямая  Держим дистанцию  Бедро выше  Назад не наклоняемся  Не спешить, руками пола касаемся.  Мах выше, нога прямая.  Держим дистанцию. |
| **II**  **III** | **Основная часть** | **21мин** |  |
| Класс переходит от станции к станции, по команде преподавателя. |  |  |
| **1станция:Экспандеры**  Объяснение, показ.  - И.П. Разноименная рука и нога ,локоть в верху . Сгибание разгибание руки в локтевом суставе.  Правой рукой -1 мин.  Левой рукой -1 мин.  .  Объяснение, показ.  -И.П. Правым боком к стене, рука согнута в локте перед собой. Отведение рукой вперед назад.  Правой рукой -1 мин.  Левой рукой -1 мин .  Объяснение, показ.  -И.П. Лицом к стене, левая нога впереди . Взмах прямой рукой в верх потом назад в низ до упора.  Правой рукой -1 мин.  Левой рукой -1 мин. | 6 мин  30 сек  2 мин  30 сек  2 мин.  30сек  2 мин | Локоть не опускать  Следить за натяжением экспандера.  Локоть к телу не прижимать. Завершающее движение кистью.  Рука прямая. Резкое движение в верх и вниз . |
| **2станция: Координационная лестница** | 8.30 сек |  |
| Объяснение, показ.  -Бег, через лестницу переступая через каждую ступеньку.  Объяснение, показ.  - Переступание через каждую ступеньку правой ногой , обратно левой ногой.  Объяснение, показ.  - Стоя лицом к лестнице двумя ногами заходим между ступенек,и также выходим. Объяснение, показ.  - Прыжки на правой ноге, обратно на левой ноге.  Объяснение, показ.  - Стойка ноги врозь, прыжком ноги в месте, ноги врозь с продвижением в перед через каждую ступеньку. | 30 сек  1 мин  30 сек  1 мин  1 мин  30сек  1 мин  30 сек  1 мин  30сек  1 мин | На ступеньки не наступаем.  Держим дистанцию.  Делаем чаще.  Пятки пола не касаются.  Слушаем команды.  Поправляем лестницу.  Пятки пола не касаются. |
| **3 станция цветные чашечки.**  Ученик заходит в центр квадрата из четырех чашечек разного цвета. По сигналу начинает выполнять семенящий бег на месте. Учитель говорит цвет ,ученик выполняет касание этой чашечки и встает на свое место и продолжает семенящий бег на месте . через тридцать секунд меняется квадратом. | 6.30 | Руки прямые.  Поворот глубже.  Ноги несгибаем.  Наклон ниже.  Руки прямые. |
| **Заключительная часть.** | **5 мин** |  |
| Построение в одну шеренгу. |  | Строятсяв одну шеренгу. |
| Упражнение на восстановление дыхания |  | Ходьба по залу, руки вверх -вдох, руки вниз – выдох. |
| Подведение итогов урока:  С помощью, каких упражнений развиваются различные группы мышц? |  | Отвечают на вопросы, анализируют результаты своей деятельности. |
| Домашнее задание: - сгибание разгибание рук в упоре лежа 30 сек.  - Поднимание опускание туловища 30 сек.  Организованный выход из зала . |  | Запоминают задание.  Проверить раздевалки на наличие забытых вещей. |

Подготовил план-конспект: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / /

**Оценка за проведение:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Методист: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / /