Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 20

Конспект урока

по физической культуре в 11 классе

на тему:

«Равномерный 15 минутный бег, как средство развития выносливости»

Конспект разработала :

учитель физической культуры,

Ткачук Елена Викторовна.

Новочеркасск 2014

**Тема урока:** «Равномерный 15 минутный бег, как средство развития выносливости»

**Вид урока:** лёгкая атлетика.

**Тип урока:** урок совершенствования.

Задачи урока:

* ***Образовательные***: закрепление умения по ЧСС(частота сердечных сокращений),оценить реакцию организма на выполняемые физические нагрузки.
* ***Оздоровительные***: развитие координации движений и выносливости.
* ***Воспитательные***: воспитание целеустремлённости, повышение уровня самостоятельности, активности, коммуникативных умений и навыков. Развитие продуктивного мышления

**Перекличка .**

**Проблема :** Мы собрались на отдых, до отправки автобуса осталось 20 минут, мы застряли в пробке. В этой ситуации самый лучший вариант Покинуть маршрутку и отправиться пешком. Если идти быстрым шагом нам понадобиться 15 минут, бегом 7 минут. Мы не успели, как вы думаете почему?

**Ответы детей** надо подвести к тому, что плохо развита выносливость организма.

Что такое выносливость?

**Выносливость** - важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной деятельности и в повседневной жизни людей. Она отражает общий уровень работоспособности человека и способность противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы.

Как можно развивать выносливость?

Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее 15—20 мин, выполняемые в аэробном режиме. Они выполняются в режиме стандартной непрерывной, переменной непрерывной и интервальной нагрузки. При этом придерживаются следующих правил.

***«Как познать себя? Отнюдь не созерцанием, только действиями. Попробуй действовать, и тотчас познаешь себя» (И.В.Гете).***

В течении урока мы выполним практическую работу по определению зависимости частоты сердечных сокращений (далее ЧСС), от физической нагрузки, что поможет нам определить степень тренированности нашего организма.

После каждой серии упражнений вы будете измерять свой пульс..Пульс удобнее измерять на внутренней стороне лучезапястного сустава или на шее, пониже челюстного сустава, в течение 10 секунд. Измерения пульса проводятся трижды, средний результат заносим в лист самоконтроля. Чтобы определить величину пульса за 1 минуту, среднее значение умножается на 6, результат записывается в лист самоконтроля. Каждый удар пульса соответствует одному сердечному сокращению. По частоте пульса мы будем следить за изменением работы сердца. Норма: юноши-70-73уд/мин. , 72-80 девушки ( в покое)

***«Никто не знает, каковы его силы, пока не испробует их».И.В.Гете***

**Основная часть.**

15 минутный бег, ОРУ, прыжки на скакалке (3 подхода по 100 раз)

**Рефлексия :**

-В начале урока обозначена проблема. Дайте, пожалуйста, решение проблемы!

(чтобы решить проблему необходимо тренировать выносливость организма, а начинать надо с выявления тренированности сердца)тренировочный эффект наступает когда средний пульс равен 144-189 ударов в мин.

*Мы с вами на уроке*  определяли по пульсу степень тренированности вашего организма.

И можем сделать *ВЫВОДЫ:*

1. Выносливость является основным качеством, которое поддается тренировке в любом возрасте и которое так нужно в повседневной жизни.
2. Для воспитания выносливости необходимо правильное сочетание всех методов физической нагрузки, правильного чередования работы и отдыха, восстановительных мероприятий .
3. Стала ли для вас очевидной необходимость занятий физкультурой?

***«Одна из лучших и чистых радостей- это отдых после труда!» И.Кант(1724-1804).***

Продумайте и ответьте на вопрос:   
-Какова тема урока?

**Подведение итого и выставление оценок.**

**Позвольте закончить наш урок словами известного американского учёного Пола Дадли, который сказал: «…если бы мы использовали свой ум и ноги больше, чем будильник и желудок, то меньше бы страдали от болезней сердца…»**

*Пословицы, которые можно использовать на уроке.*

* Надменный солдат обязательно будет побеждён.
* Чтобы выполнить задания, кажущиеся невыполнимыми, нужно упорно работать.
* Порою человек и сам не знает тех свойств, какими обладает
* Даже маленькая неточность может сбить с пути.