ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Урок 9 класс «Лёгкая атлетика».

ТЕМА: «Низкий старт и бег с низкого старта».

 ЦЕЛЬ: Формирование у учащихся представления о влиянии легкоатлетических упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, умение использовать легкоатлетические упражненийя для повышения прикладного значения занятий».

ПРОБЛЕМА: «Дерево также нуждается в испарении и частом освежении при помощи ветров, дождей, холодов, иначе оно легко слабеет и вянет. Точно также человеческому телу необходимы вообще сильные движения, деятельность и серьёзные упражнения» . (Ян Коменский)

ЗАДАЧИ:

1.Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона:

2. Совершенствовать технику перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.

3. Содействовать развитию скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей, формированию морально-волевых качеств, комуникативности , целеустремлённости.

ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ : 11 октября 2012г.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: спортивный зал.

Продолжительность урока : 45 мин.

Инвентарь и оборудование:

1. Мультимедийный проектор – 1 шт.
2. Секундомер – 1 шт.
3. Стойки и планка для прыжков в высоту – 1 комплект;
4. Свисток – 1 шт.
5. Гимнастические маты – 2 шт.
6. Гимнастические скакалки - 4 шт.

Учитель физической культуры МОУ «СОШ Бороденко Е.Е.

р.п. Красный Октябрь Саратовского района

Саратовской области»