План-конспект урока

по физической культуре в 10 классе

Тема урока – «кроссовая подготовка»

Цель урока:

1. Реализуя здоровье сберегающие технологии, посредствам оздоровительных средств природы активизировать биологические процессы, повышая общую работоспособность организма, замедляя процесс утомления; учитывать влияние метеорологических условий на определенные биохимические изменения в организме, ведущие к изменению состояния здоровья и работоспособности для снятия негативного воздействия обучения на школьников.
2. Обучение двигательным действиям и физическим качествам с целью обеспечения учащимся уровня грамотности, необходимых для эффективной заботы о здоровье.
3. Формирование у школьников устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культуры и спорта и навыков ЗОЖ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. Вводная часть | 18 мин | Отметить отсутствующих; сообщить задачу четко, коротко и ясно; следить за осанкой; соблюдать интервал и дистанцию во время передвижения; указать на ошибки в выполнении специальных легкоатлетических упражнений; чередовать нагрузку с отдыхом; задания выполнять по диагонали, а по периметру площадки бег в медленном темпе; девушкам длина дорожки короче чем юношам; по свистку остановка и выполнение дополнительных заданий: сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу, приседания, выпрыгивание вверх, упор присев упор, лежа толчком ног изменять направления; измерить ЧСС при нагрузке и покое.  Фронтальный метод; выбрасывание пяти мячей медбола лежащих в обруче на скорость; учащиеся подготовительной группы относят инвентарь |
| 1. Построение, рапорт приветствия | 1 мин |
| 1. Сообщение задач урока: 2. Основы знаний (сообщение правил соревнований и ТБ в кроссовом беге и при преодолении естественных препятствий; 3. Обучение технике кроссового бега в равномерном темпе по слабопересеченной местности; 4. Развитие кондиционных качеств (скоростной и силовой выносливости). | 1 мин |
| 1. Разновидности ходьбы и бега;   специальные легкоатлетические беговые упражнения (бег с захлестыванием голени, бег высоко поднимая бедро, семенящий бег, прыжки в шаге, многоскоки) | 3 – 4 круга  2 мин |
| 1. Обще развивающие упражнения в движении и на месте | 7 – 8 упр.  Ю – 8 раз  Д – 5 раз |
| 1. Развитие:   А) скоростной выносливости: бег с ускорениями;  Б) силовой выносливости: броски мячей медбола.   1. Ходьба для восстановления дыхания | 6 м., 9 м, 12 м.  Ю – 2 кг.  Д – 1 кг. |
| 1. Основная часть | 22 – 24 мин |  |
| 1.  Сообщить учащимся правила соревнований и технику ТБ в кроссовом беге;  Напомнить способы преодоления препятствий на местности | 2 мин | Использовать компьютер; шагом, наступая, прыжком; напомнить о правильном дыхании во время бега (выдох более длительный); старт группами в зависимости от подготовленности учащихся; юноши отдельно стартуют от девушек; напомнить что после финиша нельзя резко останавливаться, садиться, а нужно пройти чтобы привести системы организма в нормальное состояние; |
| 2.  1) бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности;  2) ходьба для восстановления организма;  3) беседа о значении выполнения физических упражнений на свежем воздухе с целью закаливания организма | Ю – до 3,5 км.  Д – до 2,5 км.  2 – 4 мин |
| 1. Заключительная часть | 5 – 6 мин |  |
| 1. Построение, ходьба, игра «Точное время» | 1 мин | В движении как можно точнее отсчитать про себя 30 сек. и остановиться |
| 1. Построение, подведение итогов урока | 1 мин | Ребята самостоятельно подводят уроки итога: на уроке разучивались двигательные действия, необходимые в дальнейшей жизни; с помощью каких факторов природы происходило закаливание организма; о чередовании нагрузки с отдыхом |
| 1. Выставление оценок; домашнее задание | ю – 150 раз  Д – 140 раз в 1 минуту | Прыжки на скакалке; после прыжков выполнить восстановительную ходьбу |
| 1. Организованный уход в раздевалки |  |  |