МБОУ «СОШ с.Кочегуры

Чернянского района Белгородской области»

***План-конспект***

 ***урока по физической культуре***

 ***для 11 класса***

***ТЕМА: «Легкая Атлетика – Спринтерский* *бег»***

Учитель Быков А.А

2013

**Цель урока:** формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями общеразвивающей направленности.

**Задачи:**

1. Совершенствование  навыков бега.
2. Развитие основных физических качеств
3. Воспитание внимания, выдержки, ориентировки в пространстве.

**Метод проведения:** индивидуальный, групповой, поточный, фронтальный.

**Место проведения:** стадион.

Оборудование: стартовые колодки,секундомер

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Части урока и их содержание** | **Дозировка упражнений** | **Организационно-методические замечания** |
| **Подготовительная часть**1. построение в одну шеренгу
2. сообщение задач урока
3. Пульсометрия
4. строевые упражнения: повороты налево, направо, кругом
5. Разновидности передвижения:
* ходьба обычная
* ходьба на носках
* ходьба быстрая в чередовании с бегом
* бег с изменением движения по команде
* бег спиной вперед
* бег левым, правым боком
* переход на ходьбу
* ходьба

1-4 – руки вверх, вдох5-8 – руки через стороны, выдох | **10 минут**20 сек.15 сек.30 сек. | Обратить внимание на внешний вид занимающихсяИзмерение пульса в покое за 30с.Следить за осанкой, за постановкой стопы, за дистанцией – 2 шага |
| **ОРУ**1. И.П. – основная стойка

1-4 – поворот головы вправо5-8 – поворот головы влево1. И.П. – ноги врозь, руки в стороны, кисти в кулаках

1-4 – вращение кистями внутрь5-8 – вращение предплечьями внутрь9-16 – вращение прямыми руками вперед1. И.П. – О.С., руки на пояс

1-4 – наклон вправо5-8 – наклон влево1. И.П. – ноги врозь, руки на поясе

1 – наклон к правой ноге, коснуться стопы2 – наклон вперед, руками коснуться пола3 – наклон к левой ноге, руками коснуться стопы4 – И.П.1. И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки на поясе

1-3 – пружинистое движение на правой4, 8 – И.П.5-7 – пружинистое движение на левой1. И.П. – О.С.

1 – выпад правой ногой2, 4 – И.П.3 – выпад левой ногой1. И.П. – стойка руки на колени

1-4 – круговые движения вправо5-8 – круговые движения влево1. И.П. – стойка правая нога на носок

Произвольная разминка голеностопных суставов | 4 раза3 раза в каждую сторону поочередно6 раз4 раза4 раза6 раз6 раз30 сек. | Вращения выполнять с усилиямиПри наклонах в сторону голова направлена в сторону наклона, то же при повороте туловищаНоги в коленях не сгибатьСледить за осанкой, спина прямая. Носок держать на себяВыпады глубже, спина прямая, слушать счетСледить за максимальной амплитудой движений |
| **Основная часть**Совершенствование бега на короткие дистанции1. Упражнения для частоты шага:
* Поочередное переступание через горизонтальную прямую
* Прыжки через горизонтальную линию
* Бег на месте с высоким подниманием бедра
1. Низкий старт до 40м. с использованием различных вариантов расстановки стартовых колодок
2. Бег на 60м
3. Бег 100м в среднем темпе
4. Бег на 100м с интенсивностью близкой к max.(на результат)
 | **25 мин.**3р. х 153р. х 153р. х 152 раза3 раза | С максимальной скоростьюС максимальной скоростьюОбратить внимание на работу рукОбратить внимание на вынос бедра, следить за работой рук, не наклоняться вперед |
| **Заключительная часть**1.Пульсометрия1. Игра **разведчики**
2. Построение в одну шеренгу
3. Подведение итого урока
4. Организованный уход со стадиона
 | **10 мин.**30 сек.6,5 мин.30 сек.2мин.30 сек. | Игра на внимание |