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, вдох  5-8 – руки через стороны, выдох | **10 минут**  20 сек.  15 сек.  30 сек. | Обратить внимание на внешний вид занимающихся  Измерение 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 вправо  5-8 – поворот головы влево   1. И.П. – ноги врозь, руки в стороны, кисти в кулаках   1-4 – вращение кистями внутрь  5-8 – вращение предплечьями внутрь  9-16 – вращение прямыми руками вперед   1. И.П. – О.С., руки на пояс   1-4 – наклон вправо  5-8 – наклон влево   1. И.П. – ноги врозь, руки на поясе   1 – наклон к правой ноге, коснуться стопы  2 – наклон вперед, руками коснуться пола  3 – наклон к левой ноге, руками коснуться стопы  4 – И.П.   1. И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки на поясе   1-3 – пружинистое движение на правой  4, 8 – И.П.  5-7 – пружинистое движение на левой   1. И.П. – О.С.   1 – выпад правой ногой  2, 4 – И.П.  3 – выпад левой ногой   1. И.П. – стойка руки на колени   1-4 – круговые движения вправо  5-8 – круговые движения влево   1. И.П. – стойка правая нога на носок   Произвольная разминка голеностопных суставов | 4 раза  3 раза в каждую сторону поочередно  6 раз  4 раза  4 раза  6 раз  6 раз  30 сек. | Вращения выполнять с усилиями  При наклонах в сторону голова направлена в сторону наклона, то же при повороте туловища  Ноги в коленях не сгибать  Следить за осанкой, спина прямая. Носок держать на себя  Выпады глубже, спина прямая, слушать счет  Следить за максимальной амплитудой движений |
| **Основная часть**  Совершенствование бега на короткие дистанции   1. 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 15  3р. х 15  3р. х 15  2 раза  3 раза | С максимальной скоростью  С максимальной скоростью  Обратить внимание на работу рук  Обратить внимание на вынос бедра, следить за работой рук, не наклоняться вперед |
| **Заключительная часть**  1.Пульсометрия   1. 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 |