**План-конспект**

**урока физической культуры для учащихся 10 класса**

 **Дата проведения:**

**Время проведения:**

**Тип урока:** образовательно-тренирующий

**Тема урока:** бег 100м на результат. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки

**Задачи:**

**Образовательные**:

1) Совершенствовать технику бега на 100м

2) Совершенствовать эстафетный бег с передачей эстафетной палочки

**Оздоровительные:**

1. Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему, посредством занятия на свежем воздух
2. Развивать скоростно-силовые способности, посредством эстафетного бега на короткие дистанции

**Воспитательные:**

1. Воспитывать чувство коллективизма, посредством работы в команде
2. Воспитывать сознательное отношение к занятиям физической культурой

**Место проведения:**

**Оборудование и инвентарь:** Свисток, эстафетные палочки, конуса, малый мяч, бита, секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока и их продолжительность | содержание | дозировка | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть(10-12`) | Построение в шеренгу, приветствие.Сообщение задач урокаИнструктаж по ТБСтроевые упражненияРазновидности ходьбы и бега: -На носках; -На пятках; -На внешней стороне стопы; -На внутренней.-Спортивной ходьбой - Бег - Бег с захлестом голени -С высоким подниманием бедра-Приставным шагом-Скрестным шагом-Восстановление дыхания-Перестроение*Комплекс Ору:* I)и.п – о.с ,рр на пояс 1-наклон головы вперед; 2- наклон головы назад; 3- наклон головы вправо; 4- наклон головы влево; II)и.п- о.с ,рр к плечам 1-4- круговые движения руками вперед; 5-8-то же назад. III)и.п- о.с.,рр на пояс 1-наклон туловища вправо; 2- и.п; 3- наклон туловища влево; 4- и.п; 5- наклон туловища назад; 6- и.п; 7- наклон туловища вперед; 8- и.п . IV) и.п – о.с ,рр вперед; 1- мах правой к левой; 2- и.п; 3- мах левой к правой; 4-и.п. V) и.п.-о.с.,рр впред; 1-присед; 2-и.п; 3-4-то же. VI) и.п.- о.с, рр на пояс; 1-выпад правой; 2-и.п; 3-выпад левой; 4-и.п. VII) и.п.-о.с.,рр на пояс; 1-2-прыжки на левой; 3-4-прыжки на правой. | 1,5-2`3-4`4-5`6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз | В одну шеренгу СТАНО-ВИСЬ! Равняйсь!Смирно!Вольно. Способ организации: Фронтальный.Тема сегодняшнего урока: Бег сто метров на результат и эстафетный бег с передачей эстафетной палочкиНе толкаем и не мешаем товарищам при выполнении задания, выполняем упражнения по моей команде, соблюдаем дисциплинуПо порядку номеров РАССЧИТАЙСЬ! НАПРА-ВО! Раз, два НАЛЕ-ВО! Раз,два. КРУ-ГОМ, раз два НАЛЕ-ВО! Раз,дваРуки вверх СТАВЬ! На носках МАРШ! Выше, тянуться вверх! Руки за голову, на пятках МАРШ! Руки на пояс СТАВЬ! На внешней стороне стопы МАРШ! На внутренней стороне стопы МАРШ! Шире шаг направляющий! РАЗ, РАЗ, РАЗ, ДВА, ТРИ!Спортивной ходьбой МАРШ! БЕГОМ МАРШ! С захлестом голени МАРШ! Реще, быстрее ! С высоким подниманием бедра МАРШ!Чаще!-Приставнм шагом правым(левым) боком МАРШ!-Скрестным шагом правым(левым)боком МАРШ!Шагом марш! Раз Раз Раз Два Три! РЕ-ЖЕ! Раз Раз Раз Два Три! Руки вверх вдох! Вниз выдох!На ПЕРВЫЙ – ТРЕТИЙ РАСЧИ-ТАЙСЬ! Через центр в колонну по 3 МАРШ!Набрали интервал дистанцию 2 шагаСпина прямаяАмплитуда вышеНаклон глубжеМах выше, спина прямаяПрисед лучше, спина прямаяВыпад глубже, смотрим вперёдПрыжки выше, слушаем счёт |
|  |  |  |  |
| Основная часть(72-74`) | -Перестроение-Размыкание.-Высокий старт.-Напомнить технику выполнения высокого старта-Подводящие упражнения для выполнения норматива бег на 100м с высокого старта:1) Старты во время ходьбы в наклоне, выполняемые по сигналу учителя или при подходе к определенной отметке.2)Старты «падением» из положения стоя на носках. Учащийся, наклоняя плечи, как бы падает вперед, теряя равновесие. В момент окончательной потери равновесия делается быстрый шаг (с акцентированным выносом бедра), и занимающийся бежит в наклоне заданный отрезок.3)Старты «падением» из положения стоя в наклоне вперед (руки опущены вниз или лежат на коленях) 4)В парах — бег, преодолевая сопротивление партнера, на отрезках 15—20 м. При выполнении этого упражнения ученик из положения стоя в наклоне вперед упирается прямыми руками в спину партнера, оказывающего умеренное сопротивление.Сдача контрольного норматива при беге на дистанции 100мПерестроение-Напоминание техники передачи эстафеты при выполнении эстафетного бега-Выполнение эстафетного бега-Игра в лапту | 1-1,5`1-1,5`6-8`3-4 повтор3-4 повтор3-4 повтор3-4 повтор9-10`1-1,5`1-1,5`4-5`44-45` | В одну шеренгу СТАНО-ВИСЬ! От направляющего, влево, приставными шагами на расстоянии вытянутых рук РАЗОМ-КНИСЬ! Метод обучения: Повторный. Методические прием: Рассказ, показ, объяснение.Метод организации: фронтальный.-Техника выполнения команды «На старт!»:сильнейшую ногу поставить вплотную к стартовой линии;немного повернуть носок внутрь;другая нога на 1,5–2 стопы сзади;тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги;туловище выпрямлено;руки свободно опущены.-Техника выполнения команды «Внимание!»:наклонить туловище вперед под углом 45°;тяжесть тела перенести на сильнейшую ногу.-Техника выполнения команды «Марш!»:бегун резко бросается вперед;через 5–6 шагов принимается вертикальное положение тела-Старт реще, ускорение быстрее-Наклон больше, не распремляемся-Старт реще-Чаще толчок ногами, сопротивление большеСоблюдаем технику стартаНа 1,2 РАСЧИ-ТАЙСЬ. В две колонны СТАНО-ВИСЬ. В эстафете участвуют две команды. Участник первого этапа начинает бег с низкого старта. Он держит эстафетную палочку в правой руке, сжимая её конец тремя пальцами, а большим и указательным опирается на дорожку у стартовой линии. Стартующий бежит у внутреннего края дорожки. Бегун второго этапа принимает эстафету левой рукой и бежит ближе к наружной стороне дорожки. По бегу на дистанции можно переложить палочку из левой руки в правую. Палочка принимается из правой руки в левую и наоборот. Передача эстафеты происходит в коридоре 20м. При потере палочки поднимает её бегущий по дистанции. Принимающий палочку начинает движение и набирает максимально приближенную скорость в пределах коридора во время приёма палочки.Палочку передаём правильноСоблюдаем правила игры и технику безопасности |
| Заключительная часть(3-5`) | Построение.-На какую дистанцию мы сегодня проводили контрольные нормативы?-Как нужно правильно передавать эстафетную палочку во время эстафеты?Домашнее заданиеОрганизованная постановка инвентаря на свои места. | 0,5-1`0,5-1`0,5-1`0,5-1`0,5-1` | Метод: Фронтальный.В одну шеренгу СТАНО-ВИСЬ! Равняйсь! Смирно!-сто метров-В крации рассказывают технику передачи эстафетной палочкиСгибание и разгибание рук в упоре лежа: девушки-18 раз НАЛЕВО раз, два , организованный выход. Уход в раздевалку |