

Рассмотрено

Руководитель РМО

И.А.Плеханова

План-конспект урока по физической культуре для учащихся 11 класса

Выполнил: учитель физической культуры МОУСОШ №2 Лаврентьева Ирина Николаевна

Дата проведения: 27 сентября 2007года.

Время проведения:40 минут

Место проведения: спортивная площадка

Инвентарь: свисток, рулетка, грабли

Тема: легкая атлетика

Тип урока: комбинированный

Цель урока: Формирование личных представлений о разносторонней физической подготовленности

Задачи урока: 1. Контроль прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»

2.Совершенствовать технику челночного бега 3x10 метров

3.Развивать ловкость

№ п.п.	содержание	дозировка	Организационно-методические указания
	Подготовительная часть	10 мин.	
1.	Построение в шеренгу. Сдача рапорта. Сообщение задач урока.	1мин.	Следить за осанкой. Осмотр спортивной формы.

2.	Ходьба: - Обычная	1мин.	
3.	Бег: -медленный	2мин.	Дыхание свободное
4.	ОРУ: - на месте 1.И.П.: о.с. 1-4 –поворот головы влево;5-8- тоже вправо. 2.и.п.: о.с., руки к плечам 1-4 круговые движения в плечевом суставе вперед 5-8 круговые движения в плечевом суставе назад. 3.и.п.: стойка ноги врозь, руки за голову 1-2 поворот туловища вправо 3-4 влево. 4. и.п.: стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 наклон туловища влево с отведением правой руки 5-8 наклон туловища вправо с отведением	3мин.	Построение в круг Спина ровная, локти смотрят в стороны, смотреть прямо. Наклон делать в сторону, а не вперед.

	<p>левой руки.</p> <p>5.и.п.: широкая стойка ноги врозь , руки на пояс</p> <p>1-наклон к левой ноге 2-наклон вперед 3-наклон к правой ноге 4-и.п.</p> <p>6.и.п.: широкая стойка правая нога впереди, руки на колено</p> <p>1-3 пружинистые движения 4-смена положения ног прыжком.</p> <p>7.и.п.: о.с. Приседания, касаясь руками пола сбоку туловища. 10раз</p> <p>8. и.п.: о.с. руки на пояс Прыжки на двух ногах 10раз</p>		<p>Ноги в коленях держат прямые.</p> <p>Полный присед, согнутое колено в середине рук.</p> <p>Спина ровная, пятки не отрывать.</p> <p>Прыжки на носках.</p>
5.	<p>Специальные беговые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег с высоким подниманием бедра -с захлестом голени -прыжки вверх с ноги на ногу -прыжки в шаге 	3мин.	<p>Колено держать на уровне пояса</p> <p>Пяткой достать до ягодиц Взмах руками вверх - назад</p>

	-ускорение -семенящий бег		Руки расслаблены, бег на носочках
	Основная часть	27мин.	
6.	1. Контроль прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» 2. Закрепление техники челночного бега 3х10метров. 1.пробегание отрезков на скорость. 2.пробегание отрезков на время.	12мин. 1 раз 3х10метров 1раз 3х10метров	3 попытки, лучшая на оценку. Юноши: «5»-4.70 «4»-4.30 «3»-3.80 Девушки: «5»-3.70 «4»-3.50 «3»-3.20 По парам Оценивание предварительного результата.
7.	Игра «Защита товарища» Играющие встают по кругу. Выбираются два водящих. Один защищает, другой защищаемый. У	7мин.	Отметить лучших защитников, которые дольше всех защищали товарища.

	<p>стоящих по кругу волейбольный мяч. По сигналу играющие начинают выбивать защищаемого мячом. Защитник закрывает игрока, отбивая мяч руками и ногами. Игрок, которому удастся выбить игрока, меняется местом с защитником. Играют установленное время.</p>		
	Заключительная часть	3 мин.	
9.	<p>Построение в шеренгу.</p> <p>Подведение итогов урока.</p> <p>Домашнее задание.</p>	3 мин.	<p>Объявление оценок за прыжки в длину с разбега.</p> <p>Составить комплекс ОРУ для самостоятельных занятий.</p>
10.	<p>Организованный уход из зала.</p>		