План – конспект

 Урока по физической культуре в 10 классе МБОУ СОШ № 18

 Тема урока: Кроссовая подготовка.

 Задачи урока:

Образовательные: 1.Совершенствование техники бега с преодолением препятствий.

 2. Теоретические сведения «Утомление и его признаки».

Развивающая: 3.Развитие силовой выносливости в упражнениях с набивными мячами.

Воспитательная: 4.Воспитывать дисциплинированность и трудолюбие.

Оздоровительная: 5.Следить за ЧСС.

Место проведения: спортзал МБОУ СОШ № 18

Оборудование: 10 скакалок, 3скамейки, 5-6 набивных мячей, секундомер, свисток, 1 б/б мяч.

Методы, применяемые на уроке: фронтальный, посменный, групповой, индивидуальный.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Подготовительная часть . | Дозировка .8-10 мин. | Методические указания. |
| Построение, сообщение задач урока;измерение ЧСС, повороты на месте;ходьба на пятках, носках, внешней и внутренней части стопы; спортивная ходьба;бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстом голени, многоскоки;ходьба (взять скакалки), перестроение в две колонны.Общеразвивающие упражнения со скакалкой:1.Потягивание: и.п.-о.с.-скакалка(сложенная вдвое) в руках внизу. 1-поднять руки вверх с поворотом направо .2-и.п. 3- поднять руки вверх с поворотом налево. 4-и.п.2. и.п.-скакалка сзади на плечах. 1-3-наклон вперёд. 4. И.п.3.и.п.-ноги врозь, скакалка вверху на вытянутых руках. 1-2-наклон вправо. 3-4-наклон влево.4.и.п.-о.с.-скакалка внизу на вытянутых руках.1-поднять скакалку вверх на прямых руках.2-наклон вперёд. 3-присесть руки со скакалкой вперёд. 4-и.п.5. и.п.- сед на полу, ноги вместе, скакалка в руках. 1-3 – наклон вперёд, скакалка на вытянутых руках касается носков ног. 4-и.п.6.и.п.-о.с.-скакалка сзади в руках .Прыжки со скакалкой.Измерить ЧСС.  | 20с40с30с40с30с5-7мин. | Обратить внимание на внешний вид уч-ся, чёткое построение, на осанку,бежать на передней части стопы, дыхание не задерживать, следить за ЧСС . Следить за выполнением упражнений, делать методические указания по ходу урока.Прогнуться, смотреть вперёд.Наклон выполнять точно в сторону, сохранять осанку.Прогнуться, посмотреть на скакалку. Касаться при наклоне пола, ноги не сгибать.Тянуться к ногам, наклоняться как можно ниже.Прыгать на передней части стопы.Уметь быстро измерять ЧСС. |
| Основная часть. | 25-28 мин. | Методические указания. |
| 1. Домашнее задание: принять на оценку прыжки со скакалкой (работают в парах).2. Развитие силовой выносливости в работе с набивными мячами (работа в парах):- передачи мяча одной рукой ;- передачи мяча двумя руками от груди;- передачи мяча из-за головы двумя руками;- передачи мяча двумя руками снизу; 3. Бег с преодолением препятствий через расставленные по краям зала гимнастические скамейки и набивные мячи.4.Измерение ЧСС. Отдых и уборка гимнастических скамеек и набивных мячей.5.Перестроение в две колонны .Игра «Салки с мячом».Измерение ЧСС.6.Теоретические сведения «Утомление и его признаки» | 2мин.6-8 мин.5-7мин.1-2мин.5-6 мин.1-3 мин. | Записать результаты, поставить оценки. Соблюдать технику безопасности в работе с набивными мячами. Руки держать на готове с широко расставленными пальцами.При беге соблюдать дистанцию, дышать произвольно, бежать на передней части стопы, по свистку менять направление бега.Уметь быстро находить пульс и измерять ЧСС.Следить за правилами игры: пятнать можно только мячом, держа его в руках, бросать в игрока мяч нельзя, не делать пробежек.Отметить уч-ся, которые лучше отвечали.  |
| Заключительная часть. | 4-5 мин. | Методические указания. |
| Построение, измерение ЧСС; Игра на внимание «Запрещённое движение»;Задание на дом: сгибание рук в упоре лёжа на полу;Уход с урока.  | 1мин.2-3 мин.1мин.1 мин | Сделать выводы после измеренияЧСС. Отметить внимательных уч-ся.Поставить оценки за домашнее задание со скакалкой. |