**ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**для учащихся 10 класса**

**Преподаватель:** Горохов Алексей Александрович

Тема урока: Лёгкая атлетика. Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Подвижные игры. Основные типы и виды активного отдыха их целевое предназначение и содержательное наполнение. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.

Задачи: 1) Развитие основных физических качеств.

2) Совершенствование техники бега.

3) Совершенствование умения ловить и передавать мяч в игре

Инвентарь: секундомер, мячи волейбольные

Место занятий: спортивная площадка.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | | Дозировка в минутах | ОМУ(организационно – методические указания) |
| I |  | Вводная. | 4 мин |  |
| 1)Построение, рапорт, приветствие. |  | 2 | Физорг. Учитель. |
|  | 2)Задачи на уроке.  3)ТБ во время занятий на уроке. | | 1 | Учитель. |
| II | Основная часть | | 32 мин |  |
|  | 1)Гладкий бег 1500 м в равномерном темпе, в разных зонах интенсивности | | 10 | В колонну по одному, дистанция 2 метра. Скорость 4 – 5 м/с |
|  | 2) ОРУ | | 9 | Упражнения выполняются строго под счёт. |
|  | 1.И.П.-основная стойка | |  |  |
|  | Руки вперёд | | 4 |  |
|  | Руки вверх | |  | Руки вверх, подняться на носки |
|  | Руки в стороны | |  |  |
|  | И.П. | |  |  |
|  | 2)И.П.- руки на поясе | | 4 | Спина прямая |
|  | Правую руку отводим в сторону, вдох | |  |  |
|  | И.П. - выдох | |  |  |
|  | Левую руку отводим в сторону, вдох | |  |  |
|  | И.П.- -выдох | |  |  |
|  | 3)И.П. – руки в замок перед грудью | | 4 | Локти выше. |
|  | 1-3 Поворот вправо | |  | Скручивание тела глубже. |
|  | 2-4 Поворот влево | |  |  |
|  | 4) И.П. – руки на поясе | | 4 |  |
|  | 1-2-3- наклоны вперёд | |  | 1,2,3 наклоны выполнять глубже |
|  | 4 – И.П. | |  |  |
|  | 5)И.П. – ноги на ширине плеч, руки в стороны «Мельница» | | 6 |  |
|  | Повороты корпуса в правую, левую стороны. | |  | Скручивание тела выполнять чётко под счёт, руки не опускаем |
|  | 1 - 3 в правую | |  |  |
|  | 2 - 4 в левую | |  |  |
|  | 6)И.П. – основная стойка | | 4 |  |
|  | 1 Прогнуться назад, руки вверх | |  | Выполнять чётко под счёт, наклоны глубже |
|  | 2 Наклон вперёд | |  |  |
|  | 3 Руки вперёд, присесть | |  |  |
|  | 4 И.П . - основная стойка | |  |  |
|  | 7)И.П. – руки к плечам | | 4 | Выполнять больше скручивнием, чтобы локоть не касался ноги, а шёл наружу поднятой ноги |
|  | 1 Поднимаем правое колено к левому локтю | |  |  |
|  | 2 И.П. | |  |  |
|  | 3 Левое колено к правому локтю | |  |  |
|  | 4 И.П. | |  |  |
|  | 8) И.П. - Упор присев. | | 10 |  |
|  | 1Выпрыгнуть, руки вверх. | |  | Выпрыгивание из приседа, руки вверх |
|  | 2 И.П.Упор присев | |  |  |
|  | 9) И.П. – основная стойка | | 12 |  |
|  | 1 Прыжки на двух ногах, правая рука на поясе | |  |  |
|  | 2 Прыжок, левая рука на поясе, правая к правому плечу | |  |  |
|  | 3 Прыжок, правая рука поднята вверх, левая к левому плечу | |  |  |
|  | 4 Правая рука к плечу, левая вверх. | |  |  |
|  | 2.Подвижная игра «Регби» | |  | Игра с элементами « Регби». Вместо ворот игрок, стоит на месте ворот, на чужом поле. Задача команды: с помощью передач передать мяч игроку стоящему в воротах на чужом поле. |
|  | Условие: С помощью бега и передач, передать мяч игроку своей команды стоящему в воротах на чужом поле. | |  |  |
|  | 3.Развитие силовых способностей | | 3 |  |
|  | 1Приседания с выпрыгиванием | | 3 по 10 |  |
|  | 2Отжимания | | 3 по 10 |  |
| III | Заключительная часть. | | 4 мин |  |
|  | 1 Построение | |  |  |
|  | 2 Итоги урока | |  |  |
|  | 3 Домашнее задание | |  | Отжимания, комплекс упражнений на развитие мышц груди. |
|  | 4 Рефлексия | |  | Урок подошёл к концу, ваше настроение - Всё здорово -большой палец вверх. Не очень понравилось - палец вниз |
|  | 5 Организованный уход | |  |  |