Татарстан,Черемшанский муниципальный район,МБОУ”Кутеминская СОШ”

Разработка урока в 10 классе

**Выполнил: Емельянов Николай Аркадьевич,**

**учитель физической культуры первой квалификационной категории.**

**2013**

***План-конспект урока в 10-классе.***

**Темы:**

**1.Лёгкая атлетика:** бег 1200 м .

**2.Гимнастика:** обучение длинному кувырку вперед через препятствие , стойка на руках с помощью , подьём в упор переворотом , стойка на плечах на брусьях.

**3. Ручной мяч:** бросок по воротам в прыжке.

**Задачи :**

1.Развитие общей выносливости .

2.Обучение кувырку вперед через препятствие.

3.Обучение стойке на руках с помощью.

4.Совершенствование техники подьема переворотом и стойки на плечах.

5.Обучение броску мяча по воротам в прыжке.

**Инвентарь:** маты , г/палки , перекладина , брусья , 10р/мячей.

**Место занятий :** спортзал.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | | Содержание | Дозировка  Мин | ОМУ  (организационно-методические указания ) | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | |
| **I** | | **Вводная** | 2 |  | |
|  | | 1.Построение,рапорт,  приветствие | 1 | Физорг  Учитель | |
|  | | 2.Задачи на урок | 1 | Учитель | |
| **II** | | **Основная** | 40 |  | |
|  | | 1.Бег 1200 м . | 5 | В колонну по одному , дистанция 1,5м , V=4-5 м/с. Следить за графиком бега. | |
|  | | 2.ОРУ | 5 |  | |
|  | | 3.Длинный кувырок вперед. | 5 | Класс построить в одну шеренгу перед матами . Учитель рассказывает и показывает длинный кувырок вперед через препятствие . Прежде чем делать длинный кувырок , выполнить подводящие упражнения: 1.Обычные кувырки вперед-назад(5 раз).2.Из положения стоя на коленях- падение на руки (5 раз) 3. То же из положения стоя .(5 раз) 4.Из положения упор присев в упор лежа( 5 раз) 5. Из положения упор присев толчком ног кувырок вперед с постановкой рук в упор по меткам ( через 10 см ). Каждый раз на одну метку дальше. 6 . С шага толчок двумя, кувырок (5-6 раз) . | |
|  | | 4.Стойка на руках с помощью | 5 | Работа в парах . И.п стоя лицом к партнеру за 1,5 м . Руки сверху наклоном вперед встать на руки (пальцы вперед) , ноги поочередно махом подать партнеру . Голову наклонить за спину , смотреть в пол . Плечи вместе с руками подать вперед. Прогнуться к пояснице . Попробовать найти равновесие. Стоять 8-10 с (Повторить 10 раз) | |
|  | | 5.Перекладина-брусья | 10 | Работаем в два отделения переходом . Совершенствуем стойку на плечах и подьем переворотом . Готовить упражнение к зачету . | |
|  | | 6.Ручной мяч :бросок в прыжке | 10 | Работаем в парах . 1.Повторить бросок с места , в шаге. 2. Сделать бросок без усилия , подпрыгнув на месте .(10 раз) . Подпрыгнуть в шаге , освободиться от мяча в воздухе.(Повторять 20-30 раз). То же с двух, трех и больше шагов , постепенно усиливая прыжок. | |
| 1 | 2 | | 3 | 4 |
| **III** | **Заключительная** | | 3 |  |
|  | 1.Построение | | 0.5 | Учитель |
|  | 2.Итог урока | | 1 | Учитель |
|  | 3.**Домашнее задание.** | | 1 | Упражнение со скакалкой . Подьем корпуса .Водные процедуры. Закаливание. |
|  | Прощание | | 0.5 | Учитель |