КОНСПЕКТ УРОКА по физической культуре по разделу программы «Легкая атлетика» для девушек 10-го класса.

Задачи:

1. Совершенствование элементов спринтерского бега.
2. Развитие скоростно-силовых качеств.
3. Воспитание чувства товарищества, через игру в футбол.

Место проведения: стадион

Конспект составила: Астраханцева Г. В.

Инвентарь: ф/мячи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание урока | дозировка | Методические приемы организации |
| 1 часть 12 мин. | 1.Построение, сообщение цели и темы урока. Разминка в движении:   * Разновидности ходьбы: на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, перекаты с пятки на носок. * Разминка на месте:   1) Наклоны и повороты головы 2) Вращения головой; 3) Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах; 4) Наклоны туловища; 5) Вращения в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; 6) Упражнения на растяжку; 7) Прыжки. | 2 мин.  4 мин.      6 мин. | Спина прямая, голова смотрит вперед    Во время выполнения упражнения движения должны быть амплитудными, спина прямая. Во время наклон туловища тазобедренный сустав не сдвигается. |
| 2 часть 32 мин | I. Специальные беговые упражнения: - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестыванием голени; - семенящий бег; - «олений» бег; - челночный бег 3\*10.  II. Совершенствование стартового разгона с низкого старта:   1. Выполнение стартового разгона (30 метров) из положения низкого старта. Положение низкого старта: толчковая нога отводится назад, ее колено ставится рядом с пяткой впередистоящей ноги. Руки поставлены впереди. По команде «Внимание!» производится частичное выпрямление ног, по команде «Марш!» обучающийся начинает выполнять бег по дистанции.     III. Бег по дистанции После стартового разгона (30 м) обучающийся преодолевает основную и заключительную части дистанции (100 м).  IV. Учебная игра «Футбол». Обучающихся следует поделить на две команды. Игра проходит в 2 тайма по 4 минуты. 1 минута – перерыв. | 4 мин.          6 мин.              6 мин.      9 мин. | В 2-х колоннах. Упражнения выполняются с полной отдачей.        Следует обратить внимание на постановку рук и ног. При стартовом разгоне положение туловища – полусогнутое, для уменьшения сопротивления. Руки работают вдоль туловища.      Важным фактором является работа рук. Кулаки следует разомкнуть. Бедро поднимается высоко и выносится вперед.  Способствует развитию товарищеских качеств у обучающихся, умений действовать в команде. Также развивает физические качества: выносливость, быстроту реакции. |
| 3 часть 3 мин | Построение, итоги урока | 3 мин. | Подведение итогов. Разбор ошибок и замечаний. Домашнее задание |