**План-конспект урока**

 по физической культуре для обучающихся 10 класса (юноши)

**Раздел учебной программы:** Общая физическая подготовка

**Тема урока:** Совершенствование физических качеств

**Задачи урока:**

*Образовательные* задачи:

*-* закрепить навыки основных видов упражнений;

- способствовать развитию быстроты, силы, выносливости.

*Оздоровительные задачи:* - развивать физические способности; - способствовать развитию мышц опорно-двигательного аппарата.

*Воспитательные задачи:* - воспитывать волю при выполнении упражнений с отягощением; - формировать навыки взаимопомощи при выполнении упражнений

**Тип урока:** урок с образовательно - тренировочной направленностью

**Метод проведения:** фронтальный, групповой, игровой

**Место проведения:** спортивный зал школы

**Инвентарь:** скакалки, гири 8 кг, маты гимнастические, мячи волейбольные, свисток, секундоме

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** |  **Содержание урока** | **Дози-****ровка** | **Организационно-методические****указания** |
| 1. **Подготовительная часть: 12 мин**
 |
| 1. | Построение, рапорт, приветствие.Сообщение задач урока.Строевые упражнения на месте | 2 мин | обратить внимание на внешний вид занимающихся |
| 2. | Ходьба по залу и её разновидности в колонну поодномуа) на носках, руки на поясе;б) на пятках, руки за голову;в) на внешней стороне стопы, руки на поясе;г) на внутренней стороне стопы; | 1 мин | обратить внимание на осанкуне сгибаться в тазобедренномсуставевыдерживать дистанцию |
| 3. |  Равномерный бег в колонне по одному:а) с изменением направления движения;б) бег «змейкой» (по линиям площадки);в) перемещения приставными шагамилевым, правым боком;г) бег спиной вперёд; | 2 мин | самоконтроль учащихся задыханиемвыдерживать дистанциюсмотреть назад через плечо |
| 4. | Ходьба в колонне по одному с выполнениемупражнения на восстановление дыхания | 1 мин | руки, через стороны, вверх - вдох;наклон вперёд, руки вниз - выдох  |
| 5. | Перестроение в две шеренги | 30сек | ученики стоят лицом друг к другу |
| 6. | ОРУ в парах:- стойка, ноги врозь, лицом друг к другу, руки на плечи партнёра: пружинистые наклоны туловища вперёд;- стойка, ноги врозь, правая (левая) впереди, упереться руками, с силой сгибать и разгибать руки, преодолевая сопротивление партнёра;- стойка, ноги врозь, взяться за руки: повороты кругом, не отпуская рук, вправо и влево;- широкая стойка, спиной друг к другу, взяться за руки (руки в стороны), повороты туловища вправо, влево;- то же, наклоны туловища в стороны;- то же, взяться за руки в локтевом суставе: наклоны вперёд до горизонтального положения;- стойка, ноги врозь, лицом друг к другу, взяться за руки, приседания поочерёдно;- стойка, ноги врозь, лицом друг к другу, обхватить партнёра двумя руками за шею: преодолевая его сопротивление, стараться притянуть к себе;- стоя, боком друг к другу ноги врозь, взяться правой (левой) рукой: стараться перетянуть партнёра на свою сторону;- то же, двумя руками.Перестроение в одну колонну | 30сек30сек30сек30сек30сек30сек30сек30сек30сек30сек30сек | руками помогать движению партнёра внизпальцы рук партнёров в «замок»постепенно увеличивать расстояние между партнёрамипружинистые наклонытемповые приседаниявыполнять упражнение по сигналу |
| 1. **Основная часть: 30мин**
 |
| 1. | Специальные беговые упражнения:- бег с высоким подниманием бедра;- бег с захлёстыванием голени назад;- подскоки, толкаясь поочерёдно одной ногой;- прыжки, толкаясь одной ногой ( правой, левой) | 3мин | назад не откидыватьсядержать спину прямо |
| 2. | Ходьба в колонне по одному с выполнениемупражнения на восстановление дыхания | 1мин |  |
| 3. | Построение в одну шеренгу. Разделить класс на три группы.  | 2мин | подготовка спортивного инвентаря |
| 4. | Каждая группа выполняет определённую работу в течении 15 сек. по очереди на каждой станции.Упражнения по станциям:* прыжки со скакалкой, толкаясь 2 ногами;
* бег в упоре, возле гимнастической стенки;
* приседания на 2 ногах, с гирей 8 кг.
 | 10мин2 серии по 15сек отдых-3мин |

|  |
| --- |
|  |

- прыжки со скакалкой; - бег в упоре; - приседания с гирей |
| 5. | Перестроение в колонну по четыре.Челночный бег 3 х 9 м, по группам. | 3мин | выполнять по сигналу |
| 6. | Упражнения для мышц брюшного пресса и спины, в парах:- поднимание туловища из положения, лёжа на спине;- поднимание прямых ног вверх, за голову;- поднимание туловища из положения, лёжа на животе. | 6мин | партнёр держит ноги за ступни |
| 7. | Подвижная игра «Салки с мячом».Игра проводится на баскетбольной площадке. Из числа игроков выбирается водящий. Задача водящего: осалить мячом, как можно больше игроков. Игрок, которого осалили, принимает положение упор лёжа на полу. Чтобы его выручить, партнер должен пролезть под игроком. В процессе игры, добавляется второй водящий с мячом. Игра длится до тех пор, пока не будут осалены все игроки. | 5мин | обратить внимание на безопасность передвиженийво время осаливания нельзя бросать мяч |
| 1. **Заключительная часть: 3мин**
 |
|  | Ходьба по залу. Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание.Организованный уход из зала. | 1мин2мин | упражнения на восстановление дыхания сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 2х20 раз упражнение на пресс 2 х 25 раз |