**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 по  одному  а) 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 осанку  не сгибаться в тазобедренном  суставе  выдерживать дистанцию | |
| 3. | Равномерный бег в колонне по одному:  а) с изменением направления движения;  б) бег «змейкой» (по линиям площадки);  в) перемещения приставными шагами  левым, правым боком;  г) бег спиной вперёд; | | 2 мин | самоконтроль учащихся за  дыханием  выдерживать дистанцию  смотреть назад через плечо | |
| 4. | Ходьба в колонне по одному с выполнением  упражнения 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 | | 30сек  30сек  30сек  30сек  30сек  30сек  30сек  30сек  30сек  30сек  30сек | руками помогать движению партнёра вниз  пальцы рук партнёров в «замок»  постепенно увеличивать расстояние между партнёрами  пружинистые наклоны  темповые приседания  выполнять 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 откидываться  держать спину прямо |
| 2. | Ходьба в колонне по одному с выполнением  упражнения 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. | | 10мин  2 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 передвижений  во время осаливания нельзя бросать мяч |
| 1. **Заключительная часть: 3мин** | | | | | |
|  | Ходьба по залу.  Построение. Подведение итогов урока.  Домашнее задание.  Организованный уход из зала. | | 1мин  2мин | упражнения на восстановление дыхания  сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 2х20 раз упражнение на пресс 2 х 25 раз | |