

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Разработка урока по физической культуре для учащихся 10-11 класса

Выполнил: Кротов Владимир Александрович

Урок №_____

Тема урока: *Круговая тренировка на уроке ФК*

Задачи урока:

1. Развивать физические качества (силу, координацию движений), проверить физическую подготовленность учащихся.
2. Поддерживать и укреплять жизненно важные функции организма детей.
3. Воспитание уверенности в своих силах и способностях, коллективизма.

Тип урока: комплексный

Метод проведения: поточный, фронтальный, соревновательный.

Место проведения: спортивный зал МБОУ Старохотмировская СОШ

Инвентарь: г\ скакалки - 4 шт; г/мат- 5 шт; н/ мяч - 2шт; гантели - 3 шт.

Время проведения:

№	Содержание	Дозировк а	Методические указания
I	Вводная часть	14-15мин	
	1) Построение, рапорт, сообщение задач урока;	2 мин	Четко выполнять команды
	2) ОРУ в движении	4 мин	Обратить внимание на осанку.
	3) Ходьба(на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, на внешней/внутренней стороне стопы).	2 мин	Направляющий держит строй Спина прямая, смотреть вперед. Дыхание не задерживать
	4) Бег равномерный: приставными шагами (левый, правый бок впереди); перекрестный бег, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, поднимая прямые ноги вперед (носки на себя), бег спиной вперед. Ходьба - 1 круг. ОРУ на месте.	3 мин	Восстановить дыхание. Перестроение в колонну по три.
	5) Строевые упражнения на месте (перестроения из 1 шеренги в 2 – 3 слева на право, справа на лево; смыкание – размыкание).	4 мин	Следить за правильностью выполнения. Дыхание равномерное.
II	Основная часть	29-26 мин	Объяснить учащимся порядок выполнения заданий на станциях.

	<u>СТАНЦИЯ №1.</u> Прыжки через гимнастическую скакалку с вращением вперед (100 раз) Дыхание не задерживать. <u>СТАНЦИЯ №2.</u> Упражнение на развитие мышц брюшного пресса. И.п. лежа на г/мате, ноги под скамейкой, согнуты в коленях под углом 45 градусов. Поднимание в сед и опускание туловища (25 раз). <u>Станция №3.</u> Подтягивание на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание на низкой перекладине – девочки. <u>Станция №4.</u> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мальчики - 20 раз (ноги на скамейке); Девочки - 15 раз (от пола); <u>Станция №5.</u> Прыжки через гимнастическую палку. Мальчики – 3 раза, девочки - 2 раза. <u>Станция № 6.</u> Пружинистые наклоны с гимнастической скамейки. Мальчики - 20 раз, девочки – 15 раз. <u>Станция №7.</u> Акробатика: потоком - 3 кувырка вперед; - 3 кувырка назад; - стойка на лопатках; - мост. Обратить внимание на выполнение кувырков - в группировке; <u>Станция №8.</u> Лазание по гимнастическим матам, без помощи ног. Мальчики – 5 м., девочки - 3 м. <u>Станция №9.</u> Метание набивного мяча из-за головы на точность. Мальчики – 5 м., девочки – 3 м. <u>Станция №10.</u> Упражнение с гантелями: мальчики - приседание с двумя гантелями (15 раз); девочки- с одной гантелью в двух руках (15 раз). Спину держать прямо, пятки не отрывать от пола.		По команде учителя учащиеся проходят поочередно каждую станцию. Учащиеся делятся на две группы и поочередно выполняют задания каждой станции. Оценка "5", ставится если правильно выполнены задания на восьми и более станциях; Оценка "4", если выполнено шесть заданий. Упражнения выполнять правильно, следить за методическими указаниями учителя. Дети освобожденные от урока по болезни, помогают учителю на станциях, следят за правильностью выполнения упражнений. По команде учителя учащиеся убирают снаряды, построение в одну шеренгу.
III	Заключительная часть	3-4 минут	.
	Уборка инвентаря. Построение, подведение итогов урока.		Назвать характерные ошибки. Отметить лучших учеников