**Физическая культура \_\_\_11\_\_\_класс**

**План –конспект урока физической культуры №\_\_7-8\_\_\_\_\_**

Место проведения: Спорт зал **:** 45 мин.

Цель урока:1. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега

Задачи урока: 1. Полоса припятствий(4-5)

2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега

3. Эстофетный бег 4 х 100 м. учет

4. Совершенсвование метание гранаты 500гр. (д) . 700гг. (м)

Инвентарь:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | Содержание |  | О.М.У |
| **1** | Вводно-подготовительная часть  1. Построение, сдача рапорта.  2. Сообщение темы и задач урока.  3. Строевые упражнения в движении.  4. Ходьба и её разновидности:  *а)* ходьба на носках;  *б)* ходьба на пятках;  *в)* ходьба в полуприседе;  *г)* ходьба в приседе;  *д)* прыжки вверх на каждый шаг.  5. Бег и его разновидности:  *а)* бег в медленном темпе;  *б)* бег с захлестыванием голени;  *в)* бег с высоким подниманием бедра;  *г)* бег в шаге;  *д)* ускорение с набеганием.  Прыжковые упражнения с гимнастическими скамейками  1. Перепрыгивание на одной, двух ногах (можно проводить на время – 20 сек., 30 сек., 45 сек.). 2. Наскок на скамейку двумя ногами, соскочить – ноги врозь, скамейка между ног, выполняется в продвижении вперед и на месте. 3. Стоя сбоку, одной ногой на скамейке, выпрямиться вверх и поменять прыжком положение ног. 4. Бег по скамейке. Класс делится на две группы, устанавливаются скамейки, можно параллельно. 5. Бег по скамейке сбоку, наступая одной ногой (левой или правой). 6. И.п.: стойка носками на доске перевернутой скамейки, пятки на полу. Подниматься на носки и опускаться вниз, не касаясь пятками пола, не сгибая ног в коленях. 7. Стоя в выпаде на скамейке, одной ногой покачивая сзади – опорная нога прямая. 8. Передвижение на гимнастической скамейке с переносом партнера с захватом через плечо. 9. Прыжки – ноги врозь, наскок на скамейку с партнером, стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, соскочить вниз. 10. Партнеры стоят по разные стороны скамейки, взявшись за руки, по сигналу одного одновременно выполняют прыжок один влево, другой вправо, на месте. В движении руки не рассоединять. | **12-15 мин**  1'  3'  5'  6'  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз | Обратить внимание на готовность класса к уроку.  Краткость и четкость в изложении.  Четкость выполнения предварительной и исполнительной команды.  Дистанция 2 шага, следит сзади идущий. Следить за осанкой, при ходьбе на носках ноги не сгибать, руки точно в стороны.  Дистанция 2 шага.  Руки работают вдоль туловища, частота работы ног близка к max  Бег с max усилием.  Частота вращения близка к max .  Наклон глубже, рука прямая.  Руки не опускать.  Наклон глубже, ноги не гнуть в коленном суставе.  Спина прямая. |
| **1.  Совершенствать технику движений рук ног в полете в прыжках в длину:** – прыжки в шаге с 3–5 шагов разбега с приземлением в положение «шага» – 3–4 раза; – прыжки с 5–7 шагов разбега через две линии на расстоянии 2 м одна от другой с дальнейшим пробеганием –3–4 раза; – прыжки с увеличением длины разбега, отталкиваясь от дорожки перед ямой, – 4–5 раз. В полетной фазе прыгун летит в положении «шага» до половины длины прыжка, затем подтягивает толчковую ногу к маховой, а колени согнутых ног – к груди, готовится к приземлению. Рука, одноименная маховой ноге, к 1/3 полетной фазы поднимается сзади через сторону вверх. Перед приземлением руки движутся сверху вперед, затем вниз и назад. Ноги, разгибаясь в коленных суставах, выносятся как можно дальше вперед. 2. Техника приземления при прыжках в длину:– прыжки с места в длину (одиночные, двойные, тройные) с далеким вынесением ног при приземлении, садясь в яму, и с выходом вперед (вперед-в сторону) – 6–8 раз; **2.Преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий.** Ученики пробегают 5-6 барьера высотой 40–50 см (барьерным шагом, прыжком), бревно и «ров» (ширина «рва» – 2–2,5 м). 3. Эстофетный бег 4 х 100 м. учет Передача эстафеты:  - передача эстафетной палочки на месте в парах  - в ходьбе  - в медленном беге  - в четвёрке  - в беге в зонах передачи (в среднем беге, в быстром беге)  **4.Совершенсвование метание гранаты 500гр. (д) . 700гг. (м)**  1. И. п. – ноги на ширине плеч. Бросок гранаты или мяча из-за головы двумя руками  2. И. п. – ноги на ширине плеч. Бросок гранаты или мяча из-за головы одной рукой  3. И. п. – на ширине плеч. Бросок гранаты или мяча из-за головы в цель  4. И. п. – стоя лицом в сторону метания, левая нога впереди. Бросок гранаты или мяча за счет хлестообразного движения руки  5. И. п. – стоя левым боком в сторону метания, левая рука впереди, ноги прямые. Бросок гранаты или мяча за счет хлестообразного движения руки | 27 '  5'  11'  11' | Выполнить упражнение 3-5р.  Выполнить упражнение 3-5р.  Туловище выпрямлено, голова держится прямо  Выполнить упражнение 3-5р  http://spo.1september.ru/2007/16/13.gif  Выполнить упражнение 3-5р  Учащиеся метают поточно или одновременно (для этого должны быть размечены секторы с цифровыми показателями).  Исправлять ошибки при выполнении передачи палочки в эстафетном беге: держание палочки за середину, опускание руки. Замедление скорости бега передающим ещё до передачи эстафеты  Левая рука придерживает правую за запястье, ноги не сгибаются  Обращать внимание на работу кисти при броске, плечи не должны разворачиваться  Цель расположить на расстоянии 6-10 м от линии броска  Следить за тем, чтобы левая нога не сгибалась  Обращать внимание на скручивание туловища при отведении гранаты или мяча назад за спину |
| 1. Построение в шеренгу.  2. Домашнее задание.  3. Подведение итогов.  4. Организованный уход. | 3'  0,5 ' ' 1' 1' 0,5' ' | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |

**Здравствуйте дорогие пользователи моего сайта!**

На создание своих планов я потратил ни мало времени и сил.

Я не могу их выложить просто, так сами понимаете, что это такое создание документации.

Так что я их вам конечно отдам! Но за скромное вознаграждение всего 250 рублей. За каждый класс.

Я, принимаю Киви Qiwi

<https://visa.qiwi.com>

Вот мой кошелек +77751084573 пополняем через терминалы Qiwi или в обычных терминалах в разделе «Электронные деньги» выбираем из списка Qiwi кошелек!

За вопросами пишем мне в контакт <http://vk.com/taran_310> либо по телефону +77751084573

Емейл taran\_310@mail.ru

<http://planypofizkulture.jimdo.com/>