**ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА**

**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**в 10 классе.**

**Задачи урока:**

* ***отрабатывать упражнения во взаимодействии с партнёрами, формировать понимание взаимной зависимости;***
* ***развивать двигательную активность и основные двигательные качества;***
* ***воспитывать доброжелательное отношение к товарищам;***
* ***прививать интерес и потребность к физическим занятиям.***

**Игровое название урока:** “Я, ты, он, она”.

**Цель учащихся:**

* ***помогать и поддерживать друг друга;***
* ***наблюдать и оценивать товарища.***

**Место проведения: *спортивный зал школы.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **I Вводная часть:**  1. Построение, приветствие, сообщение задач урока.  2. Ходьба в колонне по одному:   * руки вверх, на носках * руки на пояс, на пятках * руки на пояс, в полуприседе, медленно опускаться в положение полного приседа * руки на пояс, в приседе * руки на пояс, медленно подниматься из положения полуприседа, переходить на ходьбу * ходьба, переход на спортивную ходьбу (под хлопки), постепенно ускоряя сигнал, переход на бег.   3. Бег по залу, в колонне по одному;  (первые 3 человека выбегают на середину зала и выполняют задание, сделав его, бегом возвращаются на свои места в колонне, далее в порядке очерёдности)   * сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) * выпрыгивание вверх из низкого приседа.   (бег не прерывать)  4. Упражнение на восстановление дыхания.  **II Основная часть:**  О.Р.У. на месте в шеренгах;  - перестроение в шеренги по шесть. (все одновременно выполняют упражнения, а по внезапному сигналу делают ускорение, при котором стоящие сзади догоняют впередистоящих, после каждой перебежки смена мест)  **И.п.** - руки на плечи друг другу, ноги на ширине плеч:  1-3 – пружинящие наклоны вперёд  4 – и.п.  **И.п.** – ноги на ширине плеч:  1 – отведение туловища вправо, потянуться за руками  2 – и.п.  3 – отведение туловища влево, потянуться за руками  4 – и.п.  **И.п.** – правая впереди:  1-3 - пружинящие приседания  4 – прыжком смена положения ног.  **И.п.** – о.с., руки на плечи друг другу:  1 – присесть  2 – встать  3,4 – то же.  **И.п.** – то же:  1 – мах правой вперёд - влево  2 – и.п.  3 – мах левой вперёд - вправо  4 – и.п.  **И.п.** – в полном приседе:  1-4 – прыжки вправо  1-4 – прыжки влево.  **И.п.** – в полном приседе:   * прыжки в приседе на месте, выполняются в течении10-15сек.   **И.п. –** взявшись за руки внизу, упражнение на восстановление дыхания:  1-2 – руки вверх, вдох  3-4 – руки вниз, выдох.  Перестроение из шеренг в колонны (поворотом на право), с построением на лицевой линии.  О.Р.У. в колоннах:  (прыжки с продвижением вперёд до противоположной линии)  **И.п.** – правая рука на плечо впереди стоящего, левой рукой взять левую ногу за голеностоп – прыжки на правой ноге.  **И.п. –** левая рука на плечо впереди стоящего, правой взять правую ногу за голеностоп – прыжки на левой ноге.  **И.п. –** две руки положить на плечи впередистоящего – прыжки на двух ногах.  3.Упражнения на развитие координации (в шеренгах):   * руки в стороны, глаза закрыты, вращения, по сигналу (открыв глаза) ускорение; * наклон вперёд, правая рука вниз, обозначает точку на полу, левая за спину – вращение, следя за правой рукой, по сигналу ускорение.   4. Игровые эстафеты:   * ускорение до гимнастической стенки, подъём и спуск по ней: мальчики - подтягиваясь на одних руках, ногами не помогать, так же спуск; девочки - подъём произвольно, так же спуск; * ускорение до гимнастической стенки с баскетбольными мячами в руках, подъём произвольно, так же спуск, ускорение до ориентира, передача мяча от груди; * бег с ведением мяча до лицевой линии правой рукой, назад – левой рукой, передача мяча от ориентира из-за головы.   5. Подвижная игра в мяч.  **III. Заключительная часть:**  1. Построение в общий строй.  2. Упражнение на восстановление дыхания: взявшись за руки внизу, 1-2 – руки вверх – вдох, 3-4 – руки вниз – выдох.  Подведение итогов, ответы на вопросы:   * над какими двигательными качествами проводилась работа на уроке? * смысл названия урока – “Я, ты, он, она”? * выставление оценок (осв. – наблюдали и оценивали своих товарищей – по два ученика).   4. Домашнее задание – индивидуально. | 10 мин.  2мин.  3 мин.  10 шагов  10 шагов  10 шагов      5 мин.      15 раз  15 раз    25 мин.  7 мин.                6-8раз    6-8раз            по 4 раза  8-9раз      по 5раз        4-5раз    15-20 прыжков              4-5 раз        3 мин.              2 мин.        5 мин.            5 мин.      5 мин.     3 мин. | Следить за правильной осанкой  Смотреть на руки, ноги прямые  Вперёд не наклоняться  Спина прямая, вперёд не наклоняться  Спина прямая, идти на носках  Спина прямая, вперёд не наклоняться  Шаги выполнять чётко в темпе хлопков, руки согнуты в локтях  Следить за дыханием      В пояснице не прогибаться  Прыжок выше, прыгать на носках      Все упражнения – и.п. руки на плечи друг другу (руки не расцеплять)        Спина прямая, ноги не сгибать, давить на плечи партнёра  Левая нога прямая, на носок    Правая нога прямая, на носок  Вперёд не наклоняться  Спина прямая, прыжок выполнять одновременно            Спина прямая, приседать на носках        Ноги в коленях не сгибать, удерживать равновесие    Прыжки выполнять одновременно, на носках  Вперёд не наклоняться      Следить за дыханием                    Прыжки выполнять одновременно, руки не расцеплять  Прыгать на носках    Прыжки выполнять высокие, на носках      Вращения быстрые, глаза не открывать  Вращение выполнять не отрывая взгляда от руки    Спускаться, не спрыгивая на пол    Мяч из рук не выпускать, при передачах следить за правильной работой рук  При ведении мяча обращать внимание на работу рук, передавать точно   Следить за дисциплиной    Узнать о самочувствии и настроении  Вдох носом, выдох через рот      Выносливость, сила, скорость, ловкость, координация  Взаимодействовать сообща. |