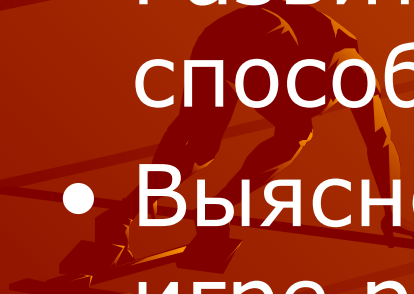
Урок физкультуры в 10 классе
Развитие двигательных качеств

Задачи урока

- Развитие общей выносливости.
- Развитие дифференцировки мышечных усилий.
- Развитие координационных способностей.
- Выяснение умений и навыков в игре ручной мяч.



Инвентарь

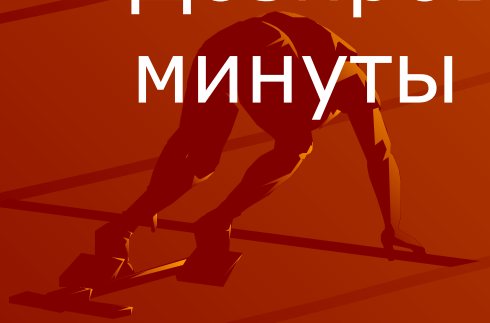
- 20 гранат по 700г, 4 кубика, ручной мяч.

Ход урока

- Вводная часть
- Основная часть
- Заключительная часть

Вводная часть

- Построение и рапорт делает физорг класса. Учитель приветствует класс и ставит задачи на урок.
- Дозировка вводной части – 2 минуты



Основная часть

- Кросс 1200м.Класс стоит в колонну по одному, дистанция 2м, скорость бега 4 – 5м/с. Учитель следит за графиком бега. Дозировка 6 минут
- ОРУ №1
- Зачёт: проверка домашнего задания – КУГ №1. Каждому предоставить возможность продемонстрировать КУГ упражнения по порядку без повторов.
- Метание в цель. По 5 человек по 3 броска подряд. Все действия по команде учителя. Дозировка 5 минут
- Челночный бег 5х10м. Кубики на земле, бежим парами по 2 раза. Дозировка 5 минут.
- Ручной мяч: двусторонняя игра. Класс разделить на 2 команды расчётом 1 – 2-й. Задача учителя – выяснить умения и навыки учеников в игре в ручной мяч. Судить игру по правилам. Дозировка 9 минут
- Дозировка основной части 35 минут

Заключительная часть

- Учитель строит класс и подводит итоги урока. Задаёт домашнее задание (челночный бег 3х10м). Затем прощается с учениками.
- Дозировка заключительной части 3 минуты