



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 31 со спортивным уклоном города Пятигорска Ставропольского края

357538 Россия, Ставропольский край, г. Пятигорск, улица Мира, 187
телефон (879 3) 98-11-25 факс (879 3) 98-11-25

Конспект урока

Предмет	Физическая культура
Класс	8
Учитель	Зеленская М.Н.
Дата урока	22.04.2020
Тема урока	Совершенствование техники высокого и низкого старта
Основной вид учебной деятельности	Урок зачетный

Ход урока

I. Организационный этап.

- Доброе утро, ребята!
- Средняя частота сердечных сокращений в состоянии покоя?
- Гиподинамия.

II. Обобщение и систематизация знаний.

- Откройте тетрадь физической культуры.
- 1. Выполните тестирование.

III. Контроль и коррекция знаний

1. Отправить фото проделанной работы, ответы теста на почту mariya.nikolaevna9@mail.ru

IV. Домашнее задание: завести дневник самоконтроля.

Дневник самоконтроля по физической культуре.

Самоконтроль – самостоятельные регулярные наблюдения занимающегося с помощью простых доступных приёмов за состоянием своего здоровья, результатами и спортивными достижениями.

Самонаблюдение имеет воспитательное значение – приучает спортсмена более сознательно относиться к физическим упражнениям, спортом, к соблюдению правильного распорядка жизни, к выполнению необходимых гигиенических правил, к правильному режиму и распорядку дня.

Режим – это систематически выполняемый, научно-обоснованный распорядок жизни. Его соблюдение должно стать привычкой, выполняемой легко, без принуждения, почти автоматически. Твёрдый распорядок дня и режим дисциплинирует человека, способствует правильному развитию организма.

Результаты самонаблюдений записываются в специальный дневник, при ежедневных занятиях – ежедневно, в а других случаях – в день тренировки и на следующий день, что бы знать, как происходит восстановление работоспособности после тренировочной нагрузки или соревнований.

При заполнении дневника самоконтроля указывается год, месяц, число и часы наблюдений. Их следует проводить в одно и тоже время: утро, день или вечер.

Дневник самоконтроля по физической культуре.

Ф.И.

класс:

(норматив)

число:

13 апреля

14 апреля

15 апреля

16 апреля



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 31 со спортивным уклоном города Пятигорска Ставропольского края

357538 Россия, Ставропольский край, г. Пятигорск, улица Мира, 187
телефон (879 3) 98-11-25 факс (879 3) 98-11-25

Конспект урока

Предмет	Физическая культура
Класс	8
Учитель	Зеленская М.Н.
Дата урока	23.04.2020
Тема урока	Совершенствование кроссового бега (без учета времени) Теория, тактика, техника
Основной вид учебной деятельности	Урок повторения знаний

Ход урока

V. Организационный этап.

- Доброе утро, ребята!
- Отличие спринтерского бега от кроссового.
- Виды кроссового бега.

VI. Обобщение и систематизация знаний.

- Откройте тетрадь физической культуры.
- 2. Дайте краткое определение кроссовый бег.
- 3. Запишите виды кроссового бега.

VII. Контроль и коррекция знаний

- 2. Отправить фото проделанной работы на почту mariya.nikolaevna9@mail.ru

VIII. Домашнее задание: заполнить дневник самоконтроля.