



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	10
Учитель	Зеленская М.Н.
Дата урока	28.04.2020
Тема урока	Прыжки в высоту
Основной вид учебной деятельности	Зачет

Ход урока

I. Организационный этап.

- Доброе утро, ребята!
- Какие упражнения влияют на улучшение прыжка?
- Тест

II. Обобщение и систематизация знаний.

- Откройте тетрадь физической культуры.
- 1. Составьте комплекс ОРУ 5-7упражнений на улучшение прыгучести.
- 2. Запишите ответы на вопросы теста.

III. Контроль и коррекция знаний

1. Отправить фото прделанной работы на почту mariya.nikolaevna9@mail.ru

IV. Домашнее задание: заполнить дневник самоконтроля

Тест

1. Как традиционно называют легкую атлетику?

- А) «царица полей» В) «королева спорта»
Б) «царица наук» Г) «королева без королевства»

2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?

- А) эстафетный бег В) фристайл
Б) метание копья Г) марафонский бег

3. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?

- А) только один В) не больше трех
Б) не больше двух Г) не имеет значения

4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?

- А) одна Б) две В) три Г) четыре

5. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?

- А) бег Б) прыжки в длину В) прыжки в высоту Г) метание молота

6. СПРИНТ – это...?

- А) судья на старте В) бег на длинные дистанции
Б) бег на короткие дистанции Г) метание мяча

7) Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?

- А) лечь отдохнуть В) выпить как можно больше воды
Б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания Г) плотно поесть

8) Назовите фазы прыжка в длину с разбега:

- А) разбег, отталкивание, полет, приземление В) разбег, подпрыгивание, приземление
Б) толчок, подпрыгивание, полет, приземление Г) разбег, толчок, приземление

9) Назовите фазы прыжка в высоту:

- А) разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление
Б) разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку, приземление
В) пробегка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты
Г) разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление

10) Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?

- А) При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
Б) Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.
В) Во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.
Г) После занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.



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	10
Учитель	Зеленская М.Н.
Дата урока	30.04.2020
Тема урока	Ускорения на результат с низкого и высокого старта
Основной вид учебной деятельности	Повторение материала

Ход урока

V. Организационный этап.

- Доброе утро, ребята!
- Вспомним какие есть виды старта на короткие дистанции.
- Финиширование.
- Средняя частота сердечных сокращений в состоянии покоя?
- Гиподинамия?

VI. Обобщение и систематизация знаний.

- Откройте тетрадь физической культуры.
- 3. Зарисуйте высокий и низкий старт.
- 4. Запишите ответы на вопросы.

VII. Контроль и коррекция знаний

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

VIII. Домашнее задание: заполнить дневник самоконтроля