



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	11
Учитель	Зеленская М.Н.
Дата урока	29.04.2020
Тема урока	Спринтерский бег, семенящий бег.
Основной вид учебной деятельности	Повторение материала

### Ход урока

#### I. Организационный этап.

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

#### II. Обобщение и систематизация знаний.

- Откройте тетрадь физической культуры.
- 1. Запишите краткий ответ на вопросы урока.

#### III. Контроль и коррекция знаний

1. Отправить фото проделанной работы на почту [mariya.nikolaevna9@mail.ru](mailto:mariya.nikolaevna9@mail.ru)

#### IV. Домашнее задание: заполнить дневник самоконтроля



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	11
Учитель	Зеленская М.Н.
Дата урока	30.04.2020
Тема урока	Прыжок в длину. Метание малого мяча
Основной вид учебной деятельности	Зачет

### Ход урока

#### V. Организационный этап.

- Доброе утро, ребята!
- Вспомним технику прыжка.
- Сколько фаз имеет толчок в длину с места?

#### VI. Обобщение и систематизация знаний.

- Откройте тетрадь физической культуры.
- 2. Запишите краткий ответ на вопросы урока.
- 3. Выполните и запишите задания теста.

#### VII. Контроль и коррекция знаний

- 2. Отправить фото проделанной работы на почту [mariya.nikolaevna9@mail.ru](mailto:mariya.nikolaevna9@mail.ru)

#### VIII. Домашнее задание: заполнить дневник самоконтроля

## Тест

18. На каком расстоянии до окончания бега на длинные дистанции начинается финиширование?

- А) каждый спортсмен определяет это по своим физическим способностям
- Б) 30 метров
- В) 100 метров
- Г) 500 метров

19. Какие способности развивает челночный бег?

- А) силовые
- Б) скоростно-силовые
- В) скоростные
- Г) координационные

20. Какие из перечисленных терминов являются названиями видов прыжков в длину с разбега:

«согнув ноги», «перешагивание», «прогнувшись», «ножницы», «перекидной», «фосбери-флоп»?

---

21\*. В левом столбике перечислены имена советских и российских легкоатлетов, в различные годы прославивших свою страну на мировых аренах, а в правом – интересные факты из их жизни. Соотнесите имена и факты, записав ответ в таблицу:

- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| 1. Куц Владимир                   | А) первая в истории Олимпийских игр чемпионка в беге на 3000м с препятствиями (2008г) |
| 2. Брумель Валерий                | Б) обладатель Премии Принца Астурийского (1991г)                                      |
| 3. Борзов Валерий                 | В) трехкратная олимпийская чемпионка (бег на 800 и 1500 метров)                       |
| 4. Мельник Фаина                  | Г) двукратная олимпийская чемпионка (прыжки с шестом)                                 |
| 5. Бубка Сергей                   | Д) первый олимпийский чемпион среди советских (Мельбурн, 1956г.)                      |
| 6. Казанкина Татьяна легкоатлетов | Е) обладатель высших наград мирового спорта: приза Хелмса и Золотой каравеллы Колумба |
| 7. Исинбаева Елена                | Ж) в 2010г. в Армении была выпущена почтовая марка, посвященная этой спортсменке      |
| 8. Самитова-Галкина Гульнара      | З) в 1990-1997г.г. являлся министром спорта Украины                                   |

Куц В.	Брумель В.	Борзов В.	Мельник Ф.	Бубка С.	Казанкина Т.	Исинбаева Е.	Самитова-Галкина Г.