**План-конспект урока**

**по физической культуре 6 класса**

**Тема:** Прыжок в длину способом «согнув ноги». Совершенствование техники челночного бега 3\*10м.

**Задачи:**

1. Укрепление здоровья

2.Контроль прыжков в длину с разбега способом «согнув  ноги»

 3.Совершенствовать технику челночного  бега 3х10 метров

 4.Развитие  ловкости

.

**Тип урока:** Обучение, совершенствование.

**Место проведения**: стадион

**Время**: 40мин

**Оборудование и инвентарь:** Инвентарь: свисток, рулетка, грабли

**Дата проведения:** 14.04.2014

**Учитель по физической культуре: Евтушенко Ю.П.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **Подготовительная часть**   * 1. **мин**. | 1.Построение в шеренгу. Сдача рапорта.  Сообщение задач урока. | 1мин | Следить за осанкой. Осмотр спортивной формы. |
| 2.Ходьба:Обычная | 1мин. |  |
| 3.Бег:медленный | 2мин. | Дыхание свободное |
| 4.ОРУ:  -  на месте  1.И.П.: о.с.  1-4 –поворот головы влево;5-8- тоже вправо.  2.и.п.: о.с., руки к плечам  1-4 круговые движения в плечевом суставе  вперед  5-8  круговые движения в плечевом суставе назад.  3.и.п.: стойка ноги врозь, руки за голову  1-2 поворот туловища вправо  3-4 влево.  4. и.п.: стойка ноги врозь, руки на пояс  1-4 наклон туловища влево с отведением правой руки  5-8 наклон туловища вправо с отведением левой руки.  5.и.п.: широкая стойка ноги врозь , руки на пояс  1-наклон к левой ноге  2-наклон вперед  3-наклон к правой ноге  6.и.п.: широкая стойка правая нога впереди, руки  на колено  1-3 пружинистые движения 4-смена положения ног прыжком.  7.и.п.: о.с. Приседания, касаясь руками пола сбоку туловища.            10раз  8. и.п.: о.с. руки на пояс Прыжки на двух ногах     10раз | 5 мин | Построение в круг  Спина ровная, локти смотрят в стороны, смотреть прямо.  Наклон делать в сторону, а не вперед. |
| 5.Специальные беговые упражнения:  - бег с высоким подниманием бедра  -с захлестом голени  -прыжки вверх с ноги на ногу  -прыжки в  шаге  -ускорение  -семенящий бег | 3мин. | Колено держать на уровне пояса  Пяткой достать до ягодиц  Взмах руками вверх - назад  Руки расслаблены, бег на носочках |
| **Основная**  **часть**  **22-24 мин**. | 1. Контроль прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» | 12мин. |  |
| 2. Закрепление техники челночного  бега 3х10метров.  1.пробегание отрезков на скорость.  2.пробегание отрезков на время. |  | 1 раз 3х10метров  1раз  3х10метров |
| **Заключительная часть**  3-4 мин. | Построение в шеренгу. | 1 мин |  |
| Подведение итогов урока. | 1 мин | Объявление оценок за прыжки в длину с разбега. |
| Домашнее задание. | 1 мин | Составить комплекс ОРУ для самостоятельных занятий. |