**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 месте1.И.П.: о.с. 1-4 –поворот головы влево;5-8- тоже вправо.2.и.п.: о.с., руки к плечам1-4 круговые движения в плечевом суставе  вперед5-8  круговые движения в плечевом суставе назад.3.и.п.: стойка ноги врозь, руки за голову1-2 поворот туловища вправо3-4 влево.4. и.п.: стойка ноги врозь, руки на пояс1-4 наклон туловища влево с отведением правой руки5-8 наклон туловища вправо с отведением левой руки.5.и.п.: широкая стойка ноги врозь , руки на пояс1-наклон к левой ноге2-наклон вперед3-наклон к правой ноге6.и.п.: широкая стойка правая нога впереди, руки  на колено1-3 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 кругСпина 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 поясаПяткой достать до ягодицВзмах руками вверх - назадРуки 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 3х10метров1раз3х10метров |
| **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. |