**План-конспект урока по физической культуре**

**6 класс**

**Тема:** Легкая атлетика . Развитие скоростно-силовых качеств учащихся.

**Задачи урока:** 1.Овладение техникой спринтерского бега (высокий старт, скоростной бег до 30 метров).

2.Закрепление техники прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.

3. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, прыгучести.

4. Воспитание трудолюбия, коллективизма, дисциплинированности.

**Тип урока:** Обучающий

**Метод проведения:** поточный, игровой, индивидуальный, фронтальный, соревновательный.

**Место проведения:** Школьный стадион

**Инвентарь:** скакалки, рулетка, обручи, секундомер, флажки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно - методические указания** |
| 1. **Вводная часть**   1.Построение, сообщение задач урока, объяснение техники безопасности.  2.Проверка пульса.  3. Строевые упражнения: Повороты: «Направо!», «Налево!», «Кругом!»  4. Ходьба на носках, на пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, спортивная ходьба  5. Равномерный бег, бег с высоким поднимание бедра и захлестыванием голени, спиной вперед.  О.Р.У. в движении  О.Р.У. на месте   1. **Основная часть**  Высокий старт. Овладение техникой спринтерского бега.Объяснение техники высокого старта и спринтерского бега.Упражнения для обучения технике высокого старта:Старты во время ходьбы в наклонеСтарты при подходе к определенной отметке.Старты «падением» вперед.Старты с пробеганием под скакалкойСтарты с отягощениемСтарты в упряжке. Упражнения для  улучшения техники бега.   1. Бег с высоким поднимание бедра, голени.   2. Многоскоки (бег прыжковым шагом)  3. Бег с ускорением  Подвижные игры и эстафеты:  Игра «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Третий лишний».  Эстафеты с передачей палочки.  Закрепление техники прыжка в длину.   1. Прыжки в длину в обручи лежащие на земле 2. Прыжки в длину с разбега в обруч. 3. Отталкивание с одного шага 4. Прыжок в шаге с короткого разбега в 1-3 шага с приземлением на маховую ногу 5. Прыжки в длину через резинку на высоте 30-50 сантиметров. 6. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега 7. **Заключителная часть.**   Построение в шеренгу.  Игра на внимание «Запрещенное движение»  Проверка пульса.  Домашнее задание:  выполнить ускорение до 30 метров 3 раза.  Подведение итогов.  Рефлексия. | 9-10 мин.  За 10 сек.  1 мин.  8 мин  29-30 мин  15 мин.  315 м.  3 20 м.  310 м.  2 раза  1 раз  2 раза  2 мин  5 мин.  15 мин.  2 раза  2 раза  2 раза  3 раза  2-3 раза  3 раза  5-7 мин  4 мин.  3 мин. | Дежурный сдает рапорт о готовности класса к уроку.  Обратить внимание на внешний вид учащихся.  Класс выполняет бег в колонне с дистанцией 2 метра.  Следить за дыханием.  Принятие стартовых положений по командам: «На старт!» и «Внимание!». Выполнение команды марш. « На старт»- туловище слегка наклонено вперед, нога у самой линии старта, а другая отставлена назад. Руки внизу.  Команда «Внимание!»- туловище наклонено вперед (под углом 45), ноги слегка сгибаются в коленях. Одна рука отводится назад, а другая выносится вперед.  «Марш»- разгибается нога впереди. Движение рук вперед назад.  Через 5-6 беговых шагов туловище принимает вертикальное положение.  Учащиеся, наклоняя плечи, какбы падает вперед, теряя равновесие, делает быстрый шаг и бежит в темпе 5-7 метров.  Скакалкой обхватить партнера за талию и передвигаться вместе с ним.  Соблюдать правила игры.  Обратить внимание на скорость выполнения шагов разбега, активного отталкивания.  Ставить стопы ног при приземлении параллельно, на ширину плеч, мягко приседая, выносить руки вперед  Следить за соблюдение высокой траектории паллета и группировки.  Упражнение выполняется в колонну по одному.  Выполнять движения быстро и правильно.  Учащиеся проводят оценку своей работы. 5 шагов из строя соответствует отметке «5», 4 шага отметке «4». |