# **Конспект урока по**

# **физической культуре по разделу программы «легкая атлетика»**

# **для учащихся 6 класса.**

**Тема урока:** Спринтерский бег. Метание малого мяча в цель.

**Основные задачи:**

***Образовательные задачи:***

1. Научить технике спринтерского бега, низкий старт.
2. Разучить технику метания малого мяча в цель

***Оздоровительные задачи:***

Способствовать развитию координационных и скоростных качеств

***Воспитательные задачи:***

Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, внимательности, смелости и решительности.

**Время проведения урока**: 10.00-10.45

**Место проведения урока:** спортивный зал размером 25х12 м

**Необходимое оборудование и инвентарь: С**висток, мячи для метания(теннисные)-15 штук ,кружки разного цвета (красный, желтый,зеленый)

**Дата проведения урока:**

**Конспект составил:** *Бутусова Наталья Анатольевна,* учитель физической культуры ГБОУ СОШ № 128 Калининского района.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части  урока и  их продолжи-тельность | Частные задачи к  Конкретным видам  упражнений | Содержание учебного материала | Дози-ровка | Организационно-методические  указания |
| П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь | Обеспечить начальную организацию учащихся. | Построение в шеренгу, приветствие | 1 мин | Добиваться четкого выполнения команд |
| Сообщение задач урока | 30 сек | Обеспечить конкретность задач, доступность формулировок |
| Подготовить организм к дальнейшей работе | Бег по залу | 2-3круга | Дистанция 2 шага. |
| Восстановление дыхания учащихся | Ходьба для восстановления дыхания | 100м | Дистанция 2 шага. |
| Обеспечить организацию учащихся | Построение в 2 шеренги | До 1 мин | Добиваться четкости и своевременности выполнения команд |
| Подготовить организм учащихся к дальнейшей работе | ОРУ:  **1)**.И.П.-стойка ноги врозь, руки на пояс  1-4-круговые движения головой вправо  5-8-тоже в другую сторону  **2)**И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс  1-наклон головы вправо  2-И.П.  3-наклон головы влево  4-И.П.  5-наклон головы вперед  6-И.П.  7-наклон головы назад  8-И.П.  **3)**И.П.-стойка ноги врозь, руки перед грудью  1-2 рывковые движения руками назад  3-4 поворот вправо, руки в сторону  5-8-тоже в другую сторону  **4)**И.П.-стойка ноги врозь, руки на пояс  1-3-пружинящие наклоны влево  4-И.П.  5-8-тоже в другую сторону  **5)**И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс  1-наклон к левой  2-наклон вперед  3-наклон к правой  4-И.П.  5-8-тоже в другую сторону  **6)**И.П.-стойка, руки на пояс  1-4-пружинящий выпад левой ногой  5-8-тоже другой ногой  **7)**И.П.-стойка ноги врозь, руки в сторону-вперед  1-мах левой ногой к правой руке  2-И.П  3-мах правой ногой к левой руке  4-И.П  **8)**И.П.-основная стойка  1-ноги врозь, руки вперед  2-И.П.  3.-ноги врозь, руки в стороны  4.-И.П. | 2 раза  2 раза  2 раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  4 раза | Голову назад не закидывать  Плавный наклон  Руки прямые  Глубокий наклон, рука прямая  Глубокий наклон, руками касаться пола  Глубокий выпад, спина прямая  Нога прямая  Выполняется прыжком |
| О  С  Н  О  В  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь | Подготовить организм учащихся к основной части урока | Беговые упражнения  -Бег с высоким подниманием бедра  -Бег с захлестыванием голени  -Прыжки в шаге, на каждый шаг  -Прыжки «с ноги на ногу»  -Упор присев и ускорение  -Упор лежа, упор присев и ускорение | 15 метров  15 метров  15 метров  15 метров  2 раза по 15 метров | Выполняется по команде, до линии(расстояние 15 м),  дистанция 3 шага, интервал 2 шага, возвращаться шагом, восстанавливая дыхание.  Подъем колена выше 90 градусов, руки работают вдоль туловища (разноименно)  Пяткой касаться ягодиц, корпус наклонен чуть вперед.  Обратить внимание на отталкивание  Отталкивание передней частью стопы, руки вдоль туловища  Ускорение по сигналу  Следить за точностью выполнения |
| Разучивание метания малого мяча в цель | Подготовительные упражнения к метанию:  1.Круговые движения кистями (вперед-назад)  2. Подкидывание и ловля (левой и правой) 1 рукой  3.Подкидывание мяча одной рукой и ловля другой | 8 раз  8 раз  16 раз | Перестроение в 2 шеренги  Мяч лежит на полу  Мяч не должен падать на пол  Мяч не должен падать на пол |
| 1.Метание с места, стоя лицом по направлению метания | 3 раза | Перестроение в 2 колонны, лицом к цели  Мяч над плечом, чуть выше головы, рука слегка согнута в локтевом суставе, локоть на уровне уха, другая рука(расстояние до цели 3 метра) |
| Игра «Эстафета» | 2-3 раза | Перестроение в 2 колонны.  По очереди игроки метают мяч в цель (с места), затем бегут в конец колонны. Выигрывает та команда, которая попала большее количество раз.  Следить за техникой выполнения броска. |
| Разучивание команды: «На старт!» | Подготовительные упражнения к бегу с низкого старта:  1)Выполнение команды «На старт!» | 2-3 раза | Следить за правильной постановкой рук и ног. Расстояние между ногами= 1 стопе |
| Разучить команду: «Внимание!» | 2)Выполнение команды «Внимание!» | 2-3 раза | Проконтролировать подъем таза, перенос веса тела за стартовую линию |
| Разучить команду: «Марш!» | 3)Стартовый разгон по команде «Марш!» | 2 раза | Стартовый разбег длится от 15 до 30 м. Первые шаги бегут в наклоне, затем начинает подъем туловища. |
| Обучение низкому старту. | Бег с низкого старта | 15-20 м х 2 раза | При выполнении низкого старта необходимо проконтролиро­вать:  а) Поднимание таза по команде «Внимание!» медленным плавным движением.  б) Одновременную и разноименную (с ногами) работу рук при выходе со старта.  в) Выход со старта и стартовый разгон в наклонном положении  г) Постепенное выпрямление туловища во время стартового разгона и плавный переход в бег по дистанции |
| Поднять эмоциональный настрой учащихся. | Подвижная игра «День и ночь».  Подведение итогов игры. | 2-4раза  20 сек | Формирование двух равноценных команд.  Выполняется из разных исходных положений.  Выигрывает команда, которая догнала больше игроков из противоположной команды |
| Заклю-  читель-  ная  часть | Содействовать оптимизации ритма дыхания и ЧСС. | Построение в шеренгу.  Игра «Светофор»  Подведение итогов занятия | 2 мин  2 мин | Учащиеся выполняют движения, соответствующие цвету.  Красный-Основная стойка  Желтый-упор присев  Зеленый -ходьба на месте |