КОНСПЕКТ УРОКА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В 6 КЛАССЕ

**Тема урока**: Развитие быстроты и скоростно - силовых качеств.

**Цель занятий** : повысить уровень физического развития, развивать физические качества на уроке физической культуры в атмосфере толерантности.

**Задачи**:

1.Развивать скоростные способности.

2.Принять контрольные нормативы по прыжкам в длину с места.

3.Развивать скоростно – силовые способности.

**Инвентарь**: маты гимнастические, полиэтиленовые бутылочки с песком, мячи б/б, скакалки, секундомер.

**Место проведения**: спортивный зал МОБУ СОШ №5.

**Время проведения**:45 мин.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание урока | Дози-  ров-  ка | Методические  рекомендации |
|  | Подготовительная часть | 10-12мин |  |
|  | 1.Построение , сообщение задач урока.  Проверить пульс (ЧСС)  2.Ходьба по залу, упражнения на  профилактику плоскостопия.  3. Легкий бег, бег с изменением направления,  бег правым – левым боком.  4.О Р У (в движении):  -на востановление дыхания ;    - круговые движения руками вперед;  - рывки руками на каждый шаг;  - повороты туловища ;  -махи вперед;  - наклоны вперед.  Основная часть | 1 мин.  1круг  500м  4раза  по 8 раз.  по 8 раз  по 8 раз  по 8 раз  10 раз  30- 28мин. | Четко, внятно, обратить внимание на форму.  Проверить осанку( спину дер-жать прямо, плечи расправить, смотреть вперед.)  Бег на носках, по боковым линиям в/б площадки.  Руки через стороны вверх- вдох , вперед–вниз - выдох  Руки в стороны, выпрямить, паль -цы в кулак.  Руки в локтях не сгибать, на каж -дый шаг смена рук.  Поворот в сторону ноги, делаю -щей выпад.  Мах выпрямленной ногой в коле - не на каждый шаг.  Наклоны на каждый шаг, ноги в коленях не сгибать. |
|  | 5.Спец. беговые упражнения(по диагонали):  - скрестно ногами правым, левым боком;  -бег с высоким подниманием бедра;  - захлестывание голени;  -подскоки;  - ускорения.  Проверить пульс. (ЧСС)  6.Контрольные нормативы по прыжкам в длину с места.  7.Развитие скоростно – силовой выносли - вости.( метод круговой тренировки)  -сгибание и разгибание рук в упоре лежа;  -поднимание туловища лежа на спине;  - наклоны вперед;  -ловля мяча;  -прыжки через скакалку. | 15м  15м  15м  15м  3х15м  2круга  20сек.  20сек.  20сек.  20сек.  20сек. | Скрестно ногами вперед, назад  правым боком, со средней линии –  левым боком.  Работать руками согнутыми в локтях ,подняться на носки, бедро поднимать выше.  Работать руками согнутыми в локтях ,подняться на носки, пятками касаться ягодиц.  Разноименная работа руками, вы - ше поднимать согнутую ногу.  Из разных и.п. -высокий старт,  упор присев, упор лежа.  Класс делится на четыре группы. В каждой группе старший, который говорит результат прыжка. Дается две попытки. Записывается лучший результат.  Мал.-«5»-185см, «4»-175см, «3»-160см.  Дев.-«5»-175см, «4»-165см, «3»-150 см.  Класс делится на группы, которые выполняют упражнения по команде учителя самостоятельно.  Туловище держать прямо, только подбородок касается пола.  Руки за голову в замок.  В руках бутылочка с песком, руки вверх, ноги в коленях не сгибать.  Мяч б/б , подбрасываем вверх, сесть на пол, поймать; сидя подбрасываем, встаем - ловим.  Прыжки на двух. |
|  | Заключительная часть. | 5мин. |  |
|  | 1.Выполнение вольных упражнений.  2.Подвести итог урока.  3.Задание на дом.  4.Проверить пульс. (ЧСС) | 1раз.  2мин.  1мин. | Выполнить под счет учителя 8 восьмерок.  Рассказать что получилось, на что обратить внимание.  Повторить упр. из круговой тренировки. |