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 | Методическиерекомендации |
|  |  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.1круг500м4разапо 8 раз.по 8 разпо 8 разпо 8 раз10 раз30- 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 - выдохРуки 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. | 15м15м15м15м3х15м2круга20сек.20сек.20сек.20сек.20сек. | Скрестно ногами вперед, назадправым 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. |