

Широкова Тамара Николаевна

Учитель физкультуры

МОБУ СОШ № 10 г. Сочи

имени атамана С. И. Белого

Краснодарский край, г. Сочи.

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

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 восстановление дыхания ;	1 мин. 1 круг 500м 4раза	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

	- круговые движения руками вперед; - рывки руками на каждый шаг; - повороты туловища ; -махи вперед; - наклоны вперед.	по 8 раз. по 8 раз по 8 раз по 8 раз 10 раз	Руки в стороны, выпрямить, пальцы в кулак. Руки в локтях не сгибать, на каждый шаг смена рук. Поворот в сторону ноги, делаю - щей выпад. Мах выпрямленной ногой в колене на каждый шаг. Наклоны на каждый шаг, ноги в коленях не сгибать.
	Основная часть	30-28мин.	
	5.Спец. беговые упражнения(по диагонали): - скрестно ногами правым, левым боком; -бег с высоким подниманием бедра;	15м	Скрестно ногами вперед, назад правым боком, со средней линии – левым боком.
	- захлестывание голени;	15м	Работать руками согнутыми в локтях ,подняться на носки, бедро поднимать выше.
	-подскоки;	15м	Работать руками согнутыми в локтях ,подняться на носки, пятками касаться ягодиц.
	- ускорения.	3x15м	Разноименная работа руками, выше поднимать согнутую ногу. Из разных и.п. -высокий старт, упор присев, упор лежа.
	Проверить пульс. (ЧСС)		Класс делится на четыре группы. В каждой группе старший, который говорит результат прыжка. Дается две попытки. Записывается лучший результат.
	6.Контрольные нормативы по прыжкам в длину с места.		Мал.-«5»-185см, «4»-175см, «3»-160см. Дев.-«5»-175см, «4»-165см, «3»-150 см.
	7.Развитие скоростно – силовой выносливости.(метод круговой тренировки)	2круга	Класс делится на группы, которые выполняют упражнения по команде учителя самостоятельно.

-сгибание и разгибание рук в упоре лежа; -поднимание туловища лежа на спине; - наклоны вперед; -ловля мяча; -прыжки через скакалку.	20сек. 20сек. 20сек. 20сек.	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.

Утверждаю Директор МОБУ СОШ № 10
г. Сочи имени атамана С. И. Белого

В. В. Давыдов