

КОНСПЕКТ УРОКА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ 6 КЛ

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 МБОУ «НСОШ»

Время проведения:45 мин.

Учитель ф.к: Сивак Г.В.

| Содержание урока | Дозировка | 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 ; - 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 держать 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): | 15м | Скрестно ногами вперед, назад правым боком, со средней линии – левым боком. |
| - скрестно ногами правым, левым боком; | 15м | |
| - бег с высоким подниманием бедра; | 15м | |
| - захлестывание голени; | 15м | |
| - подскоки; | 3x15м | |
| - ускорения. | 2 круга | Работать руками согнутыми в локтях, подняться на носки, бедро поднимать выше. |
| Проверить пульс. (ЧСС) | 20сек. | Работать руками согнутыми в локтях, подняться на носки, пятками касаться ягодиц. |
| 6. Контрольные нормативы по прыжкам в длину с места. | 20сек. | Разноименная работа руками, вы - ше поднимать согнутую ногу. Из разных и.п. - высокий старт, упор присев, упор лежа. |
| 7. Развитие скоростно – силовой выносливости. (метод круговой тренировки) | 20сек. | |
| - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; | 20сек. | 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. |
| - поднимание туловища лежа на спине; | 20сек. | |
| - наклоны вперед; | | |
| - ловля мяча; | | |
| - прыжки через скакалку. | | |
| | | 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; |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | <p>сидя подбрасываем, встаем - ловим.</p> <p>Прыжки на двух.</p> |
| | Заключительная часть. | 5мин. | |
| | <p>1.Выполнение вольных упражнений.</p> <p>2.Подвести итог урока.</p> <p>3.Задание на дом.</p> <p>4.Проверить пульс. (ЧСС)</p> | <p>1раз.</p> <p>2мин.</p> <p>1мин.</p> | <p>Выполнить под счет учителя 8 восьмерок.</p> <p>Рассказать что получилось, на что обратить внимание.</p> <p>Повторить упр. из круговой тренировки.</p> |