

Конспект урока по физкультуре в 6К классе.

Учитель: Мазур Виталий Михайлович

Тема урока: Прыжок в длину на результат.

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, мячи б/б, скакалки, секундомер.

Место проведения: спортивный зал МОБУ «СОШ «Янинский ЦО»

Дата проведения: 18.09.20

Время проведения: 40 мин.

	Содержание урока	Дозировка	Методические рекомендации
	Подготовительная часть	10 мин	
	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.	1 мин. 5 мин	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, пальцы в кулак. Руки в локтях не сгибать, на каждый шаг смена рук. Поворот в сторону ноги, делающей выпад. Мах выпрямленной ногой в коле - не на каждый шаг. Наклоны на каждый шаг, ноги в коленях не сгибать.
	Основная часть	25 мин	

<p>5. Спец. беговые упражнения (по диагонали):</p> <ul style="list-style-type: none"> - скрестно ногами правым, левым боком; - бег с высоким подниманием бедра; - захлестывание голени; - подскоки; - ускорения. <p>Проверить пульс. (ЧСС)</p> <p>6. Контрольные нормативы по прыжкам в длину с места.</p> <p>7. Развитие скоростно – силовой выносливости. (метод круговой тренировки)</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - поднимание туловища лежа на спине; - наклоны вперед; - ловля мяча; - прыжки через скакалку. 		<p>Скрестно ногами вперед, назад правым боком, со средней линии – левым боком.</p> <p>Работать руками, согнутыми в локтях, подняться на носки, бедро поднимать выше.</p> <p>Работать руками, согнутыми в локтях, подняться на носки, пятками касаться ягодиц.</p> <p>Разноименная работа руками, выше поднимать согнутую ногу.</p> <p>Из разных и.п. - высокий старт, упор присев, упор лежа.</p> <p>Класс делится на четыре группы. В каждой группе старший, который говорит результат прыжка. Дается две попытки. Записывается лучший результат.</p> <p>Мал. - «5» -185см, «4» -175см, «3» -160см.</p> <p>Дев. - «5» -175см, «4» -165см, «3» -150 см.</p> <p>Класс делится на группы, которые выполняют упражнения по команде учителя самостоятельно.</p> <p>Туловище держать прямо, только подбородок касается пола.</p> <p>Руки за голову в замок.</p> <p>Мяч б/б, подбрасываем вверх, сесть на пол, поймать; сидя подбрасываем, встаем - ловим.</p> <p>Прыжки на двух.</p>
<p>Заключительная часть.</p>	<p>5 мин.</p>	
<p>1. Выполнение вольных упражнений.</p> <p>2. Проверить пульс. (ЧСС)</p> <p>3. Подвести итоги урока.</p>	<p>1 раз.</p> <p>2 мин.</p> <p>1 мин.</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>