Конспект урока по физической культуре

Для учащихся 6 класса.

Место проведения: спортивный зал.

Дата проведения: 14 февраля 2018г.

Проводящий: Душатина Елена Геннадьевна.

Тема урока: Развитие скоростно –силовых качеств.

Задачи урока:

1) обучение технике прыжка в длину

2) совершенствование работы рук при прыжке в длину

3) развитие двигательных качеств: скоростно- силовых

4) воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи.

5) укрепление дыхательных мышц.

Ход урока

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание урока | Время | Организационно- методическ. указания |
| **Вводная часть**  1)Построение.  Приветствие, сообщение задач.  2)Строевая подготовка.  3) Разновидности ходьбы:  - на носках, руки на пояс  - на пятках, руки за спину  -на внутр.стороне стопы, руки за голову  - на внешней стороне стопы, руки свободно  -гусиным шагом  - в приседе , с выпрыгиванием  4) Разновидности бега:  -обычный бег  -приставным шагом(прав. лев)  -спиной вперед  - с ускорением  5) Упражнение на восстановление  - 1-2 руки через стороны вверх, вдох,  3-4 руки через стороны вниз, выдох.  **ОРУ**    Основная часть  Перестроение  1.Беговые упражнения:  - с захлестом  - с высоким подниманием бедра  - приставным шагом  -скрестным шагом  -с высокой частотой шага  2.Многоскоки  - с остановкой на одной ноге  - пятискок  -восьмискок  3.Старт из различных исходных положений  - стоя лицом  - стоя спиной  - сидя на полу  - из приседа ,спиной вперед  - из положения упор лежа  4.Прыжки  - на правой ноге  -на левой ноге  - на двух ногах  - боком( левым,правым)  5. Прыжки в длину с места    6.Игра «Пустое место»  Заключительная часть  Построение  Упражнение на дыхание.  Подведение итогов урока | **12 мин**  1  1  2-3  1-2  30 сек.  6 мин.  28-30 мин  4  3  5  8-10  3  5 мин | 1)Построение в правом верхнем углу. Обратить внимание на внешний вид уч-ся и готовность к уроку.  2)По порядку рассчитайся!  На 1-2 – рассчитайся!  В 2 шеренги стройся! В 1 шеренгу стройся!  Спина прямая, подбородок поднят, живот втянут, плечи развернуты.  Бегом – марш! Соблюдать интервал, из строя не выходить.  Остановка по одному свистку (принять стойку баскетболиста).  Шагом-марш!  Вдох через нос, выдох через рот  Зарядку проводит ученик, по желанию, с акцентом на мышцы ног.  Разбираемся по парам и становимся у стены  Расчет на 1-2. Становимся парами. Первые номера становятся спиной к окну, 2 напротив.  Упражнения делаются в стойке баскетболиста  Перестраиваются в одну шеренгу  Все вместе повторяем работу рук, соединяем с работой ног  Все по очереди выполняют прыжки, учитель смотрит каждого, делает замечания  Дети делятся на пары и показывают прыжок друг другу, сами исправляют ошибки  Перестраиваемся в круг  В верхнем правом углу зала, в одну шеренгу.  Сделать полный вдох. Удержать дыхание на несколько секунд. Сжать губы как бы для свистка, не раздувая щек, затем со значительной силой выдохнуть немного воздуха. Остановиться на секунду, удерживая выдыхаемый воздух, затем выдохнуть с силой еще немного и т. д., пока воздух не будет выдохнут весь. Очень важно, чтобы воздух выдыхался с силой.  Вдох через нос – выдох через рот  Вдох через рот – выдох через нос ( через левую- правую ноздрю)  На выдохе произносим –шшш,ооо  Спросить у детей какие физические качества мы развивали на уроке.  Похвалить детей за старание. |