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 выпрыгиванием4) Разновидности бега:-обычный бег-приставным шагом(прав. лев)-спиной вперед- с ускорением5) Упражнение на восстановление- 1-2 руки через стороны вверх, вдох, 3-4 руки через стороны вниз, выдох. **ОРУ** Основная частьПерестроение1.Беговые упражнения:- с захлестом- с высоким подниманием бедра- приставным шагом-скрестным шагом-с высокой частотой шага2.Многоскоки- с остановкой на одной ноге- пятискок-восьмискок3.Старт из различных исходных положений- стоя лицом- стоя спиной- сидя на полу- из приседа ,спиной вперед- из положения упор лежа4.Прыжки- на правой ноге-на левой ноге- на двух ногах- боком( левым,правым)5. Прыжки в длину с места 6.Игра «Пустое место»Заключительная частьПостроениеУпражнение на дыхание.Подведение итогов урока | **12 мин**112-31-230 сек.6 мин.28-30 мин4358-1035 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 ротЗарядку проводит ученик, по желанию, с акцентом на мышцы ног.Разбираемся по парам и становимся у стеныРасчет на 1-2. Становимся парами. Первые номера становятся спиной к окну, 2 напротив.Упражнения делаются в стойке баскетболистаПерестраиваются в одну шеренгуВсе вместе повторяем работу рук, соединяем с работой ног Все по очереди выполняют прыжки, учитель смотрит каждого, делает замечанияДети делятся на пары и показывают прыжок друг другу, сами исправляют ошибкиПерестраиваемся в кругВ 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 ротВдох через рот – выдох через нос ( через левую- правую ноздрю)На выдохе произносим –шшш,оооСпросить у детей какие физические качества мы развивали на уроке.Похвалить детей за старание. |