План урока по физкультуре, 6 класс.

Раздел: Легкая атлетика.

**Цели:** Тест 500 метров, сек.

**Задачи:** Совершенствование двигательных качеств; Развитие скоростной-выносливости; Совершенствование высокого старта; Воспитание трудолюбия, чувства коллективизма.

**Тип урока:** Совершенствование.

**Метод проведения:** поточный, фронтальный, игровой.

**Инвентарь:** секундомер, свисток.

**Место проведения:** школьный стадион.

**Время проведения:** 08.10.2020 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание  | Длительность  | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть. | мин | Обратить внимание на внешний вид учащихся. |
| 1. Построение. | 1 мин | Приветствие. Проверка спортивной формы. |
| 2. Сообщение цели, задач урока | 4 мин |  Правила техники безопасности и правила поведения на уроке, при выполнения задания в основной части урока. |
| 3. Разминка: Медленный бег. | 3 мин | При беге держать дистанцию 1,5-2 м друг от друга, интервал, двигаться по дорожке. |
| Специально беговые упражнения  |  7 мин |  Двигаться в колонну по два, интервал, дистанция, возвращаться шагом по сторонам. ПТБ при беге потоком. |
| 1Бег с высоким подниманием бедра 2Бег с захлестыванием голени.3Бег с прямыми ногами вперед.4Подскоки.5Ускорение. | 20 м | Бедро выше, носок на себя, работа рук, на носках.Ускорение по свистку. |
| Общие развивающие упражнения для мышц туловища |  1 мин |  Выполнять на месте, с большой амплитудой. |
| 1 - наклон туловища, вперед прогнувшись, руки вперед. 2 – 3 пружинистые покачивания. 4 – ИП.  | 4-6 раз |   Спину не округлять, наклон на 90 градусов, взгляд направлен вперед.  |
| Общие развивающие упражнения для мышц ног |  4 мин |  Соблюдать правила поведения. |
| 1. ИП - основная стойка. 1 – приседание, руки вперед. 2 - ИП. 3 – приседание, руки вперед.4 - ИП. | 5 раз | Спина прямая, руки прямые, подбородок приподнят. |
| 2. ИП – основная стойка. 1 – выпады вперед правой ногой.2 –3 пружинистые покачивания.4 – ИП.5 - 8 выпад на левую ногу. | 4-6 раз | Руки с опорой о колено, спина прямая, большая амплитуда. |
| 3. ИП – узкая стойка, ноги чуть согнуты в коленях, руки на коленях. 1 – 4 круговые движения вправо.5 - 8 круговые движения влево. | 4-6 раз | Руки с опорой о колени, спина прямая, большая амплитуда. |
| 4. ИП – ос, правая нога на носок, руки на пояс. 1 – 4 круговые движения влево, вправо пяткой.5 - 8 тоже левой ногой. | 4-6 раз | Руки на пояс, смотреть вперед, спина прямая, большая амплитуда. |
| 4. ИП – ос, растяжка передненей части бедра.1 – 4 удерживать правую ногу за голеностопный сустав, согнуть в колене. 5 - 8 тоже левой ногой. | 4-6 раз | Рука держит голеностопный сустав, смотреть вперед, спина прямая, большая амплитуда. |
| Основная часть. |  10 мин |  ПТБ при беге. |
| 1. Тест бег 500 метров, сек. |  | Проверка готовности. Общий высокий старт. Контроль за бегущими. |
| Заключительная часть. | 5 мин |  Время на восстановление.  |
| Восстановление дыхания. Подведение итогов урока. |   |  Запись финишного времени. Отслеживание визуально самочувствия обучающихся. |
| Сигнал на уход. |  5 мин |  Вещи обучающихся. |