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. |