

План - конспект урока по физической культуре 5 «в» класса :

«Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения»

Выполнила: учитель физкультуры Т.С. Акаева

Дата проведения: 18.09.18

Время проведения: 45 минут

Место проведения: спортзал.

Инвентарь, оборудование: свисток, флажки, кегли

Задачи урока:

1. Повторение комплекса ОРУ.
2. Обучение специальных, беговых упражнений.

Части урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная	1. Построение, сдача рапорта. 2. Сообщение темы и задач урока.	1-2'	Обратить внимание на готовность класса к уроку. Краткость и четкость в изложении.
Основная часть	Строевые упражнения в движении. Ходьба и её разновидности: а) ходьба на носках;	8-10 раз	Четкость выполнения предварительной и исполнительной команды. Дистанция 2 шага, следит сзади идущий. Следить за осанкой, при ходьбе на носках ноги не сгибать, руки точно в стороны. Дистанция 2 шага. Руки работают вдоль туловища, частота работы ног близка к тах. Бег с тах усилием. Частота вращения близка к тах. Наклон глубже, рука прямая. Руки не опускать. Наклон глубже, руками достать пол, ноги не гнуть в коленном суставе. Спину не гнуть, при махе нога прямая, руки не опускать. Спина прямая. Ошибки в старте и стартовом
	б) ходьба на пятках;	8-10 раз	
	в) ходьба в полуприседе;	8-10 раз	
	г) ходьба в приседе;	8-10 раз	
	д) прыжки вверх на каждый шаг.	8-10 раз	
	Бег и его разновидности: а) бег в медленном темпе;	8-10 раз	
	б) бег с захлестыванием голени;		
	в) бег с высоким подниманием бедра;		
	г) бег в шаге;		
	д) ускорение с набеганием.		
	О. Р. У. на месте: а) И. п. - О. с.		
	1-4 – повороты головы влево;		

5-8 - тоже вправо. б) И. п. - О. с., руки в замок, круговые движения; в) И. п. - О. с., руки к плечам, круговые движения вперед-назад в плечевом суставе на 4 счета; г) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон влево с отведением рук; 2 - И. п. 3 - тоже в другую сторону; 4 - И. п. д) И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1-2 – отведение рук; 3-4 – разведение рук с поворотом туловища влево вправо. е) И. п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – наклон к левой ноге 2 – наклон вперед 3 – наклон к правой ноге 4 – И. п. ж) И. п. – широкая стойка ноги врозь, руки вперед в сторону 1 – махом левой ноги достать правую руку 2 – И. п. 3-4 – тоже другой ногой з) И. п. – широкая стойка правая нога впереди, руки на колено 1-3 – пружинистые движения; 4 – смена положения ног прыжком. и) прыжки с поворотом туловища на 360° влево вправо.	8-10 раз	разгоне:
	8-10 раз	1. выпрыгивание, а не выбегание со старта;
	8-10 раз	2. отталкивание ногами больше вверх, чем вперед;
	8-10 раз	3. вялые движения рук;
	8-10 раз	4. бег со старта лишними шагами на согнутых ногах;
	8-10 раз	5. раннее выпрямление туловища при переходе к стартовому разбегу;
	8-10 раз	Исправление ошибок:
	8-10 раз	1. многократные пробежки с низкого старта с постепенным увеличением скорости;
	8-10 раз	2. бег с низкого старта «В упряжке» с сопротивлением партнера;
	8-10 раз	3. имитация работы рук в быстром темпе;
	20минут	4. выполнение многоскоков в наклоне;
	20минут	5. пробежки со старта
	5мин	·
	5мин	Следить за правильным выполнением упражнений.
	5мин	Обратить внимание на правильный ритм разбега, правильное положение туловища.
	5мин	Следить за осанкой, правильной работой ног, постановкой стоп на грунт, точно на линию.
	2мин	
	2мин	
	2мин	
	2мин	

Заключительная часть	1. Построение в шеренгу. 2. Домашнее задание. 3. Подведение итогов. 4. Организованный уход.	2-3мин	Равнение в строю. Выставление оценок, выделить наиболее активных. Домашнее задание.
----------------------	--	--------	---