***План – конспект урока по физической культуре.***

**Урок проводит**: учитель физкультуры: Калинина А.А.

**Цель урока**: Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.

**Тема урока:** «Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств с использованием» нестандартного оборудования.

**Задачи:**

1. Совершенствование верхней передачи мяча.
2. Воспитание скоростно – силовых качеств, координационных способностей.
3. Воспитание силы воли, коллективизма.

**Инвентарь:**

* + Напольные «лестницы»
  + покрышки баскетбольные;
  + кубы;
  + бельевая резинка;
  + гимнастические коврики.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка | Методические указания. |
| ***Подготовительная часть*** | Построение  Сообщение темы урока  **Разминка:**   * различные варианты ходьбы; * различные варианты бега * выполнение специальных беговых упражнений ( бег с высоким подниманием бедра, захлёст голени, прыжки в шаге, многоскоки).   **Проверить пульс**.  ОРУ в ходьбе  Упражнения на дыхание  1). И.П.пр.рука вверху, лев.рука вниз.На 1-2 рывки руками , 3-4 смена положения рук.  2) И.П.руки перед грудью согнуты в локтях. На счёт 1-2 рывки рукам назад, 3-выпрямить руки 4- в И.П.  3)Круговые вращения прямых рук вперёд 6на 8 счётов, вращение прямых рук назад на 8 счётов.  4)И.П. руки на поясе. На 1- шаг лев, наклон к ноге, правой рукой достать носок ноги, 2-И.П., 3- тоже с др.ноги  5)И.П. руки перед грудь сцеплены в замок  Выпады в перёд со скручиванием тела в пр стороны.  6)Махи прямыми ногами к рукам. | 2 мин.  6-8 мин. | Проверить готовность учащихся к уроку. Выяснить причины отсутствующих. Напомнить о правилах техники безопасности. Проверить пульс.  Обратить внимание на осанку.  Следить за соблюдением дистанции и правильным выполнением заданий.  Установить дистанцию выполнения беговых упражнений, следить за техникой выполнения данных упражнений.  Определить уровень нагрузки за время разминки. |
| Следить за осанкой, спина прямая, смотреть вперёд, большая амплитуда движений.  Следить за правильностью выполнения упражнений |
| ***Основная часть*** | **Упражнения для развития быстроты, скоростно – силовых качеств**  **Упражнения с напольной «лестницей», покрышками и кубами.**  **1) Различные варианты пробегания отрезков «лестницы» с максимальной частотой движений.**   * В каждую ячейку первой ставится левая нога, за тем правая. Пробегаем через покрышки, наскок на куб, спрыгивание, назад – шагом * Тоже, но с правой ноги * Сбоку от лестницы, шаги в стороны. * В каждую ячейку первой ставится левая нога, за тем правая.Максимальная частота движений на счёт 4. Пробегаем через покрышки, наскок на куб, спрыгивание, назад – шагом * Прыжки «классики» на правую ногу * Тоже на левую. * Прыжки сбоку от лестницы. * Прыжки на двух ногах   Проверить пульс.  Прыжки через бельевую резинку.  Различные варианты прыжков на двух и одной ногах.  Подвижная игра «Захват знамени» | 13-15 мин  1-2 раза  5-7 мин | .  Упражнения выполняются на хорошей скорости, ноги ставятся на переднюю часть стопы, согнуты в коленях Следить за работой рук – согнуты в локтях, работают свободно вдоль туловища.  Обращать внимание, чтобы старались не наступать на «лестницу»  Задача каждой команды- первой перенести «флаг» на свою сторону. Задача усложнена тем, что на каждой стороне два флага. |
| ***Заключительная часть*** | Провести аутогенную тренировку.  Построение класса.  Проверить пульс.  Подведение итогов урока.  Дать домашнее задание. | 5 мин. | Упражнения аутогенной тренировки провести с использованием гимнастических ковриков в положении лёжа. Второй вариант данной тренировки возможно провести сидя на скамейках. Дать установку обучающимся на полное расслабление всех мышечных групп. Дыхание должно быть ровным и глубоким.  Определить уровень нагрузки и степень восстановления организма.  Оценить работу учащихся на уроке.  Определить уровень нагрузки во время выполнения домашнего задания. |