***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*** | ПостроениеСообщение 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 ходьбеУпражнения на дыхание1). 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.ноги5)И.П. руки перед грудь сцеплены в замокВыпады 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 мин1-2 раза5-7 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. |