МБОУ «Школа №175» Советского муниципального района города Казани Республики Татарстан

План конспект урока физической культуре

Тема: «Бег на короткие дистанции».

Учитель физической культуры первой квалификационной категории Сабиров Рамиль Габделфартович

**План-конспект**

**урока по лёгкой атлетике в 5 классе**

**Задачи урока:**

1. Обучение технике бега на короткие дистанции, прыжка в длину с разбега.
2. Развитие прыгучести, быстроты.
3. Воспитание дисциплины, трудолюбия, устойчивого интереса к занятиям физической культуры

**Тип урока:** обучающий.

**Метод проведения:** фронтальный , групповой, игровой, соревновательный.

**Место проведения:** школьный стадион.

**Инвентарь:** флажки, грабли, резиновый мяч.

**Время проведения:** 45 мин.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание  | Дозировка  | ОМУ |
| I | Вводная  | 7 мин |  |
|  | 1. Построение, сообщение задач
 | 1 мин | Дежурный сдает рапорт о готовности класса к уроку |
|  | 1. Ходьба, бег в разном темпе : медленном, среднем, быстром, максимальном
 | 2 мин | Следить за дыханием. Соблюдать дистанцию. |
|  | 1. Общеразвивающие упражнения в движении:
2. наклоны головы вперед-назад, влево -вправо;
3. махи рук: вверх-вниз, вперед – в стороны;
4. наклоны туловища: влево -вправо, вперед – назад;
5. выпады ногами вперед;
6. полуприседы, приседы.
 | 4 мин | Обратить внимание на осанку: положение головы, спины, плеч, рук при выполнении общеразвивающих упражнений. |
| II | Основная  | 30 мин |  |
|  | 1. Бег с высокого старта с максимальной скоростью
 | 2 мин | Перестроение в 4 шеренги. Две шеренги одна за другой на расстоянии 3 м. лицом в одном направлении, а две другие – лицом в противоположенном направлении.Старт общий. Задача бегущих во вторых шеренгах - догнать и осалить впереди бегущих. |
|  | 1. Бег с низкого старта с максимальной скоростью
 | 2 мин | В 4 шеренгах ( одна за другой 2 раза). Задача ученикам : определить разницу в беге с высокого и низкого старта. Всем классом делается вывод о преимуществе бега с низкого старта. |
|  | 1. Бег 30м. на время.

1)с высокого старта;2) с низкого старта; | 6 мин | Результаты записываются- судейство учеников из подготовительной физкультурной группы. |
|  | 1. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

1)тренировочные прыжки с 2-4 шагов, с разбега;2) прыжки в длину с разбега на результат. | 20 мин | Упражнение выполняется в прыжковую яму.Секретари и судьи – ученики из подготовительной физкультурной группы. Судья дает отмашку ученику, который выполняет прыжок. На результат даются три попытки. Лучший записывается. |
| III | Заключительная  | 8 мин  |  |
|  | 1. Подвижная игра.
 | 5 мин |  |
|  | 1. Построение, подведение итогов.
2. Домашнее задание к следующему уроку.
 | 3 мин | Отметить активных учеников, выставить оценки.К следующему уроку организовать 2 команды, придумать название и выбрать капитана. |