|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **План - конспект урока.**  **Тема: «Специально - беговые упражнения и прыжки».**  **Цели:** научить – технике выполнения различных прыжков.  Развить - прыгучесть, координацию.  Воспитать терпение.  **Время проведения:**  **Место проведения:** спортивный зал.  **Инвентарь:** музыкальный центр, скамейки, скакалки, стойки, гимнастические маты.  **Преподаватель:** Мартынова Д.О | | |
| **Содержание урока** | | **Дозировка** | **Мет. указания** | |
| **Вводно-подготовительная часть.** **12 -15 мин.** | | | | |
| 1. **Построение, приветствие.** 2. **Сообщение задач урока.** 3. **Строевые упражнения на внимание (повороты на право, налево, кругом).**   **4. Упражнения в ходьбе (на пятках, на носочках, на внешней стороне стопы, на внутренней).**  **5. Медленный разминочный бег.**  **6.**  **Разминка на месте (под музыку)**  - И.П. ноги вместе, руки на поясе, наклоны головы вперед, назад, влево, вправо.   * И.П. ноги вместе, руки на поясе, круговые вращения головой (вправо, влево). * И.П. ноги на ширине плеч, руки к плечам, круговые движения (вперед, назад). * И.П. ноги на ширине плеч, махи прямыми руками вперед, назад. * И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс, круговые вращения туловищем вправо, влево. * И.П. одна рука на поясе, другая вытянута вверх, наклоны туловища вправо и влево. * И.П. Руки на поясе, на счет раз - наклоны туловища к правой ноге, два – в середину, три – к левой ноге, на счет четыре - и.п. * И.П. руки вытянуты вперед, ноги на ширине плеч, махи ногами. * Выпады, растяжки. * Прыжки на месте.  1. **С.Б.У.:**   - бег приставными шагами;  - бег на прямых ногах;  - скачки вверх;  - ускорение. | | 2 мин.  1 мин.  3-4 мин.  3 мин.  3 мин.  8 поворотов.  8 поворотов.  16 повтор.  16 повтор.  8 вращений.  16 повтор.  8 наклонов.  8 повторений.  10 раз.  10 раз.  20 метров.  20 метров.  20 метров.  20 метров. | Объяснение  техники безопасности на уроке по физической культуре. (Инструкция прилагается).  Упражнения выполнять с большой амплитудой.  Руки прямые.  Руки не сгибать.  Колени не сгибать.  Без остановки.  Руки на поясе.  Толкаться стопой.  Прыгать вверх.  Работа рук. | |
| **Основная часть. 25-28 мин.** | | | | |
| Построение, разделить весь класс на 2 группы.  Специально беговые упражнения:  - бег с захлестом голени назад;  - бег с высоким подниманием бедра;  - прыжки в шаге;  - челночный бег.     * Поднимание на возвышенность   правой, левой ногой по 10 раз.   * Смена ног – разножка- 20 раз, * Прыжки со скакалкой:   10 раз на правой,  10 раз на левой,  30 раз на двух ногах.   * Приседание - 10 раз. * Выпрыгивание с полного приседа -10 раз. * Пресс 25 раз.   Поделить весь класс на две команды -  Прыжки в длину с места, каждый следующий ученик в команде, прыгает с отметки предыдущего ученика. | | 2 минуты.  2 мин.  2 мин.  2 мин.  2 мин.  3 минуты  2 минуты  3 минуты  2 минуты  3 минуты  3 минуты  3 минуты | Пятками достать ягодицы  Высоко поднимать бедро  Толкаться стопой    Колено выпрямлять полностью  Прыгать вверх  Стараться прыгать без остановки  Руки за голову  Руки за голову  (какая команда дальше прыгнет). | |
| **Заключительная часть. 5 мин.** | | | | |
| Построение, подведение итога урока.  Домашнее задание.  Выставление оценок.  Организованный уход. | | 3 минуты.  2 минуты. | «пистолет»-10 раз на каждую ногу. | |

**Анализ урока**

Планируя урок, предусмотрела его оптимальность для  данного  класса, то есть урок по своему содержанию и методам соответствует уровню учебной подготовки и развитию учащихся, был выбран оптимальный темп с учётом психофизиологических особенностей учащихся, продумана работа по поддержанию интереса на протяжении всего урока. Исходя из этого, все учащиеся на уроке были активны.

Все содержание урока полностью соответствовало заявленной теме и современным дидактическим требованиям.

Показателем эффективности усвоения новых знаний, по моему мнению, явились активная познавательная деятельность учащихся в течение всего урока. Желание отвечать было у всех, настроение - весёлое. Все были довольны тем, что имелась такая возможность поразмышлять, посоревноваться, поиграть.

Урок  поставленной цели достиг. Выбранный тип и форма проведения урока себя оправдали.