|  |
| --- |
| **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. | Объяснениетехники 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 минуты2 минуты3 минуты2 минуты3 минуты3 минуты3 минуты | Пятками достать ягодицыВысоко поднимать бедроТолкаться стопой Колено выпрямлять полностьюПрыгать вверхСтараться прыгать без остановкиРуки за головуРуки 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.