

Части урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
I Время 12'	Создание положительной мотивации на предстоящую деятельность	Построение, приветствие, сообщение задач урока	1'	Следить за дисциплиной, за наличием спортивной формы
	Подготовка суставов нижних конечностей	Подготовительные упражнения на месте: - И.п. сомкнутая стойка, руки на пояс 1-2-поочередно опускание на стопу - И.п.- сомкнутая стойка, руки на пояс 1- стойка на носках 2- И.п.	2' 10 раз 10 раз	Выполнять интенсивно, смотрим вперед, туловище вертикально, локти точно в стороны
		- круговые движения стопы	10 раз	Поставить ногу на носок, руки на пояс, выполнять круговые движения
		- круговые движения в коленном суставе	10 раз	Поставить стопы вместе, немного согнуть ноги в коленях и положить на них руки, выполнять круговые движения
		Движение в обход	15''	«В обход налево шагом марш!»

Подготовка функциональных систем организма к предстоящей работе, снятие монотонности бега	Переход с ходьбы на бег	15"	8 кругов	«Шире шаг, чаще, бегом марш!» Следить за дистанцией, углы зала не срезать, следить за темпом бега
	Равномерный бег	15"		
	Снижение ЧСС	Упражнения на восстановления дыхания: 1- Руки вперед 2- Руки вверх 3- Руки в стороны 4- Руки вниз	18м	«Короче шаг, реже, шагом марш!» Спина прямая, руки прямые, восстанавливаем дыхание
	Укрепление верхнего плечевого пояса	Перестроение в движение в колонны по 2	30"	«Налево в колонну по три марш!»
Комплекс ОРУ:		6'		
1.И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам 1-4 – круговые движения вперед 5-8 – круговые движения руками вперед 9-12- круговые движения назад 13-16- круговые движения руками назад		6 раз	Спина прямая, смотрим вперед, амплитуда движения больше, выполняем интенсивно	
	2.И.п.- стойка ноги врозь, левая вверх 1- отведение прямых рук назад левой 2- отведение прямых рук в стороны 3-4 тоже с другой руки	6 раз	Спина прямая, руки прямые, смотрим вперед	

	<p>Укрепление мышц туловища</p>	<p>3.И.п.-стойка ноги врозь, руки перед грудью, пальцы сцеплены 1- поворот туловища налево 2- поворот туловища направо</p> <p>4.И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-3 – наклоны влево правая вверх 4 – И.п. 5-8 – то же в другую сторону</p> <p>5. И.п.- широкая стойка ноги врозь, руки перед собой левая сверху 1-3- наклоны вперед 4- И.п.</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Смотрим вперед, ноги не отрывать, таз не поворачивать, руки не расцеплять</p> <p>Ноги в коленях не сгибать, смотрим вперед, ноги от пола не отрывать, рука прижата к уху</p> <p>Стараемся руками коснуться пола, ноги в коленях не сгибать</p>
	<p>Укрепление мышц нижних конечностей</p>	<p>6.И.п.- стойка ноги врозь левой вперед, руки на пояс 1-3- пружинящие наклоны вперед, правой к левой 4- И.п. 5-выпад левой назад, в упор 6-7- пружинящие выпады левой 8- И.п. 9-16- тоже с другой ноги</p> <p>7.И.п.- стойка ноги врозь, руки вперед в стороны 1- мах левой к правой руке 2- И.п.</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Спина прямая, смотрим вперед, выпад делаем шире. При наклонах ноги в коленях не сгибать</p> <p>Ноги прямые, руки не отпускать, смотрим прямо</p>

II Время 23-25'	Развитие координации	3-4- тоже с другой ноги 8.И.п.- о.с., руки на пояс 1- прыжок в стойку ноги врозь левой 2- И.п. 3- прыжок в стойку ноги врозь 4- И.п. 5- прыжок в стойку ноги врозь правой 6- И.п. 7- прыжок в стойку ноги врозь 8- И.п. Ходьба на месте	6 раз 15”	Выполнять прыжки интенсивно «На месте шагом марш!»
	Закрепить технику бегового шага	1. Специально беговые упражнения: - бег с за хлестом голени	6’ 2x18м	Выполнение поточно, дистанция 3м Маховую ногу сгибать в коленном суставе, пяткой касаться ягодиц. Колено направлено вниз. Руки вдоль туловища согнуты в локтях, движения разноименные
		- Бег с высоким подниманием бедра	2x18м	При вынесение маховой ноги вверх-вперед, сгибать

	Совершенствовать технику бега по прямой	2.Бег с ускорение	18м	<p>в тазобедренном и коленном суставе под углом 90 градусов Руки вдоль туловища согнуты в локтях, движения разноименно, опорная нога полностью прямая, выполнять упражнения на передней части стопы</p> <p>Набрать максимальную скорость и пробежать с максимальной скоростью</p>
	Совершенствовать технику старта и поворота	3.Бег с низкого старта	12'	<p>Занять правильное положение перед линией старта. Выполнять выбегание с низкого старта по двум командам: «На старт!», «Марш!»</p>
		-Бег в упряжке	2x18м	<p>Занимающиеся принимают положения низкого старта, пропускают скакалку через шею под руками, второй занимающийся держит за концы скакалки, по команде «Марш!»</p>

	<p>Совершенствовать технику разбега на первых метрах дистанции</p>	<p>- бег с сопротивлением</p> <p>- Бег под планкой</p>	<p>2x18м</p>	<p>выбегают с сопротивлением Занимающиеся принимают положения низкого старта, второй занимающийся встает перед ним и упирается руками в плечи. по команде «Марш!» выбегают с сопротивлением первые 2-3 метра, после чего 2 отбегает в сторону Занимающиеся принимают положения низкого старта, 2-3 занимающиеся стоят в 2 метрах от линии старта и держат натянутую скакалку на уровне 1,5 метра от пола, по команде «Марш!» выбегают под планкой.</p>
	<p>Совершенствовать технику постановки ноги на опору</p>	<p>4. Челночный бег 4x9 Нормативы: Юноши: Девочки: «3»- 11,3” «3»- 11,5” «4»- 10,5” «4»- 10,7” «5»- 10,0” «5»-</p>	<p>7’ 1 раз</p>	<p>Выполнение по одному, стараемся как можно быстрее пробежать, линию касаться рукой</p>
	<p>Восстановление организма к</p>	<p>Ходьба на восстановление дыхания</p>	<p>1 круг 30”</p>	<p>Руки через стороны вверх Вдох, вниз Выдох.</p>

<p>III Время 3'</p>	<p>предстоящей учебной деятельности</p>	<p>Игра «Минутка»</p> <p>Подведение итогов.</p>	<p>1'30''</p> <p>1'</p>	<p>Игроки располагаются по всей площадке, руки за спиной. По сигналу учителя игроки начинают ходить по площадке на протяжении одной минуты. Если игрок считает, что минута закончилась, он останавливается и поднимает руку вверх. Учитель фиксирует время по часам или секундомеру, когда остановился тот или иной игрок. Когда все игроки остановились, учитель отмечает тех игроков, которые ближе всех по времени (к одной минуте) прекратили ходьбу. Эти игроки становятся самыми пунктуальными.</p> <p>Оглашение оценок занимающимся.</p> <p>Опрос учащихся:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Какие специально беговые упражнения вы сегодня выполняли?2. Какие специально
--------------------------------------------------	-------------------------------------------------	-------------------------------------------------	-------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		Организованный выход из зала		прыжковые упражнения вы сегодня выполняли? «Нале-во!» « В раздевалки шагом марш!»
--	--	------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------

План – конспект урока физической культуры для учащихся 6 класса

Тема урока: «Бег на короткие дистанции»

Цель урока: Совершенствование техник бега на короткие дистанции

Задачи урока:

Образовательные: 1. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции; 2. Совершенствовать технику челночного бега

Оздоровительные: 1. Совершенствовать двигательно-координационные способности, посредством выполнения челночного бега; 2. Совершенствовать скоростно-силовые способности, посредством специально беговых упражнений

Воспитательные: Формирование мотивации на учебную деятельность, воспитание самостоятельности при подготовки и проведение контрольного зачета

Тип урока: закрепления и совершенствования

Направленность: образовательно-тренировочная

Дата проведения: 12.11.2024 год

Инвентарь и оборудование: Свисток, секундомер, мел, скакалки, конусы

Учитель ФК: Ефимов А.Д.