**План-конспект урока по физической культуре для 5 класса.**

 **Тема урока:** Легкая атлетика.

 **Цель урока:** Освоение учащимися различных разделов программного материала на уроке физической культуры.

**Задачи урока:**

1. Обучить технике: челночного бега 3\*10.
2. Развивать координацию движения, скорость.
3. Воспитать дисциплинированность, самостоятельность.
4. Формирование чувства коллективизма, товарищества и взаимовыручки

**Место проведения:** спортивный зал МАОУ СОШ № 76

 **Инвентарь: фишки, секундомер, мел**.

**Учитель физической культуры:**  Чистякова Т. Б.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание урока |  Дози - ровка | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть урока 10-15мин | Построение;Приветствие;Сообщение задач урока. | 30 сек30 сек30 сек |  В одну шеренгу.Следить за осанкой, лопатки сведены, смотреть вперед. Наличие спортивной формы. |
| Выполнение строевых упражнений.Повороты на месте | 30сек3 мин | Выполнение строевых команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!»Команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!».Спину держать прямо, руки, прижатые к бедрам. |
| ОРУ в движении №2 | 5 мин  | Следить за выполнением упражнений |
| ОРУ на месте для мышц ног | 5 мин. | Следить за выполнением упражнений |
| Основная часть урока 20-25мин  | Подводящие упражнения 1. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед
2. Прыжки на повышенную опору
3. Прыжки на скакалке (частота прыжков)
 | 5 мин. | Ошибки: * Неправильное И.П. старт пловца
* Не подтягивание колени к груди
* Не правильное приземление
 |
| * Старт проходит с высокой стойки, опираясь на одну руку. Также можно использовать другие стойки на старте.
* Ускорение. Всё зависит от ширины ваших шагов. Для развития способности используют прыжки на скакалке.
* Прыгая в разном темпе, спортсмен учится определять скорость и быстроту своих действий, что в дальнейшем поможет при беге.
* Поворот. В данном действии поможет, активно используемый в баскетболе, футболе, стопорящий шаг. В этих видах спорта нужно резко менять своё направление
 |
| http://fb.ru/misc/i/gallery/34941/859470.jpg |
| Заминочный бег  | 2 мин. | Медленно и спокойно 1-2 круга  |
| Заключительная часть урока 3 -5 мин  | Построение Подведение итогов Упражнения на восстановление  | 1 мин1мин2мин | В шеренгу по одному Оценивание учащихся Расслабляющие упражнения на растягивание и т.д.  |
| Задание на самостоятельную подготовку. | 30 сек | Прыжки через скакалку 50 раз без учета времени  |
| Организованное движение в школу  | 30 сек | Спокойно друг за другом  |