**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 сек  30 сек  30 сек | В одну шеренгу.  Следить за осанкой, лопатки  сведены, смотреть вперед. Наличие спортивной формы. |
| Выполнение строевых упражнений.  Повороты на месте | 30сек  3 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 мин  1мин  2мин | 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 |