**План-конспект урока по физической культуре**

**Преподаватель: Ашанина И.В.**

**Тема: Совершенствование техники скоростных качеств бега.**

**Цели урока:**

* Образовательные:
* совершенствовать скоростных качеств
* Развивающие:
* развивать двигательные качества – быстроту движений, выносливость.
* Воспитательные:
* воспитывать морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм.

**Используемые педагогические технологии:** групповая работа.

**Время проведения:** 40 мин.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь и оборудование:** скамейки, скакалки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **О.М.У** |
| Вводная часть (15 мин.) | 1. Построение и приветствие.
2. Сообщение задач урока и инструктаж по технике безопасности.
3. Измерение пульса в покое.
4. Организационно-методические указания.
5. Передвижения:

- ходьба обычным шагом по кругу- ходьба обычным шагом по кругу с перекатом с пятки на носок- ходьба с круговыми движениями плечами назад- ходьба с круговыми движениями плечами вперед- бег змейкой с переходом на приставные шаги спиной в круг- бег змейкой с переходом на приставные шаги лицом в круг- построение в колонну парами - повороты- построение из колонны по два в колонну по четыре.1. Аэробная разминка.
 | 1 мин1 мин1 мин3 мин10 мин | «Становись!»Команда: «Направо!» «Налево в обход шагом марш!»Следить за осанкой.Спину держать прямо, вперед не наклоняться.Голову не опускать, на пол не смотреть. Колени не сгибать. Назад не отклоняться. Руки произвольно.Дистанция 2 метра, поворот в удобную сторону. |
| Основная часть (20 мин.) | 1. Движение на улучшение прыгучести

- бег по скамейке- прыжки через скамейку-бег прямыми ногами вперед на 30 градусов- бег с высоким подниманием бедра- бег с загибом голени назад- бег скрещенными шагами и приставные шаги лицом друг к другу- прыжки с ударами стоп ноги вместе-врозь- прыжки на одной ноге на дальность- прыжки через скакалку1. Улучшение скоростных качеств бега

- челночный бег- прыжки в высоту через скакалкуПрыжки в высоту с поворотом на 180 градусов- прыжки в высоту с переменой ног- прыжки с двух диагоналей с прямыми ногами- прыжки с двух диагоналей с прямыми ногами вперед1. Заминка и восстановление дыхания

- замер пульса после нагрузки- растяжки- упражнения для восстановления дыхания и сердечно-сосудистой системы | 10 мин10 мин.3 мин. |  |
| Заключительная часть (5 мин.) | 1. Построение, подведение итогов урока.
2. Выставление оценок ученикам за урок.
3. Домашнее задание:

а) отжимания;б) приседание на одной ноге «пистолетик».4. Прощание. | 2 мин.2 мин.1 мин.10-15 раз20-25 раз | «Становись!Равняйсь! Смирно!»«Урок окончен. До свиданья! Направо в раздевалку шагом марш!» |