**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 мин  1 мин  1 мин  3 мин  10 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 скакалку   1. Улучшение скоростных качеств бега   - челночный бег  - прыжки в высоту через скакалку  Прыжки 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 вперед   1. Заминка и восстановление дыхания   - замер пульса после нагрузки  - растяжки  - упражнения для восстановления дыхания и сердечно-сосудистой системы | 10 мин  10 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 раз  20-25 раз | «Становись!  Равняйсь! Смирно!»  «Урок окончен. До свиданья! Направо в раздевалку шагом марш!» |