

## План-конспект урока

для 6 класса

**Тема урока:** Бег с высокого старта с ускорением. Удары по футбольному мячу.

**Задачи урока:**

1. Совершенствование техники спринтерского бега (высокий старт, стартовый разгон)
2. Обучение технике ударов ногой по неподвижному футбольному мячу
3. Развитие скоростно-силовых способностей.
4. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, внимательности, коллективизма.

**Тип урока:** комбинированный.

**Метод проведения:** индивидуальный, групповой, фронтальный.

**Место проведения:** спортивный зал СОШ №7 г.Майкоп.

**Инвентарь:** футбольные мячи, стойки для обводки, волчок (чын), кнуты, секундомер, свисток.

Содержание урока	дозировка	Организационно-методические указания
<b>1. Подготовительная часть</b>	<b><u>12 мин</u></b>	Обратить внимание на спортивную форму.
- построение, приветствие	<b><u>1 мин</u></b>	Равнение в шеренге.
- сообщение задач урока	<b><u>1 мин</u></b>	Настроить учащихся на выполнение поставленных задач.
- <b><u>ходьба:</u></b>	<b><u>2 мин</u></b>	Спина прямая. Обратить внимание на четкость выполнения. Соблюдать интервал.
на носках	по д-ли	
на пятках	по д-ли	
на внешней стороне стопы	по д-ли	
на внутренней стороне стопы	по д-ли	
перекатом с пятки на носок	по д-ли	
в полуприседе	по д-ли	
в полном приседе	по д-ли	Обратить внимание на частоту выполнения. Соблюдать технику безопасности. Выполнять с максимальной амплитудой.
- <b><u>Бег :</u></b>	<b><u>3мин</u></b>	
с высоким подниманием бедра	по д-ли	
с захлестом голени	по д-ли	
правым боком	по д-ли	

<p>левым боком</p> <p>спиной вперед</p> <p>прыжками на правой</p> <p>прыжками на левой</p> <p>с ускорением по диагонали</p> <p><b>- ОРУ в стойке на месте:</b></p> <p><b>1)</b> И.П стойка ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1-2 круговые движения головой вправо</p> <p>3-4 тоже влево</p> <p><b>2)</b> И.П. Стойка ноги врозь, руки к плечам</p> <p>1-4 круговые движения рук вперед</p> <p>5-8 тоже назад</p> <p><b>3)</b> И.П. Стойка ноги врозь, руки на пояс</p> <p>1-2 наклон туловища вправо</p> <p>3-4 тоже влево</p> <p><b>4)</b> И.П. Стойка ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1- руки вверх, прогнуться</p> <p>2- наклон к правой</p> <p>3- наклон к левой</p> <p>4- И.П.</p> <p><b>5)</b> И.П. о.с</p> <p>1-упор присев</p> <p>2-упор лёжа</p> <p>3- упор присев</p> <p>4- И.П.</p>	<p>по д-ли</p> <p>по д-ли</p> <p>по д-ли</p> <p>по д-ли</p> <p>по д-ли</p> <p><b>5 мин</b></p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4- раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>Спина прямая. Локти не заведены назад. Выполнять под счет.</p> <p>Спина прямая. Выполнять энергично под счет.</p> <p>Выполнять пружинисто.</p>
--	---	---

<p><b>Основная часть</b></p> <p><b>1. Высокий старт- стартовый разгон:</b></p> <p>- объяснение</p>	<p><b>29 мин</b></p> <p><b>10 мин</b></p> <p>1 мин</p>	<p>Ученики построены в три колонны на лицевой линии волейбольной площадки. Знакомство с фазами спринтерского бега: старт, стартовый</p>
--	--	---

<p>- показ</p> <p>- выполнение</p> <p>команды «На старт!»</p> <p>команды «Внимание!»</p> <p>команды «Марш!»</p>	<p>1 мин</p> <p>8 мин</p>	<p>разгон, бег по дистанции, финиширование.</p> <p>По команде «На старт!» учащиеся подходят к стартовой линии, ставит сильнейшую ногу носком к линии, не переступая ее, другую отставляет назад, упираясь в пол носком, туловище выпрямлено, руки свободно опущены вдоль тела, голова держится прямо.</p> <p>По команде «Внимание!» ученик сгибает обе ноги таким образом, чтобы основной вес тела, располагался над впереди стоящей ногой. Руки должны быть опущены вниз, и несколько согнуты в локтевом суставе, взгляд направлен вперед.</p> <p>Команда «Марш!» - прекратить перед этой командой всякие движения, руки должны работать не синхронно движениям ног и должны быть не напряжены.</p> <p>Нога в первом шаге выносится вперед быстрым движением бедра, голень в этот момент движется параллельно полу стопой вперед, а не вверх. Первые шаги должны быть мощными, быстрыми, достаточно пружинистыми. Каждый очередной шаг делается больше, чем предыдущий. Бегун находится в согнутом положении. С каждым новым шагом делается большая скорость вперед и уменьшается наклон туловища. Обратить внимание на прямолинейность движения.</p>
<p><b>2) Стартовый разгон — ускорение 8-10 метров из различных исходных положений</b></p> <p>- бег на месте</p> <p>- с высоко поднятых стоп на носках</p> <p>- спиной к финишу</p>	<p><b>5 мин(по 2 раза)</b></p>	
<p><b><u>2. Техника удара по неподвижному ф\мячу.</u></b></p> <p>- рассказ техники удара и показ</p> <p>- имитация удара внутренней стопой без мяча</p> <p>- выполнение удара внутренней стопой по</p>	<p><b>7 мин</b></p> <p>1 мин</p>	<p>«Чын» запускается вращательным движением указательных пальцев, а затем наносится быстрые, и хлесткие удары кнутом.</p> <p>Необходимо прогнать «Чын» через коридор до финишной линии. Затем нужно его подобрать и передать другому члену команды. Соблюдать</p>

мячу	1 мин	технику безопасности.
Подвижная игра «Чын (Волчѣк)» - в виде эстафеты	5 мин	
	<b>7 мин</b>	ОРУ на месте повторить Карточка с одной национальной игрой.
<b><u>Заключительная часть</u></b>		
- построение		
- подведение итогов	<b><u>4 мин</u></b>	
домашнее задание	1 мин	
	2 мин	
	1 мин	

Учитель физической культуры \_\_\_\_\_ А.Ш. Бегеретов.