

**Технологическая карта урока физической культуры  
по теме «Легкая атлетика»**

учитель физической культуры  
МОУ «Мшинская СОШ»  
Жернаков Валерий Анатольевич

**Класс:** 6

**Программа:** Физическая культура. 5-7 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / [ М. Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др. ] ; под ред. М. Я. Виленского.- 4-е изд. М. : Просвещение,2016.-239с.

**Тема урока:** Развитие быстроты и скоростно - силовых качеств.

**Цель занятий :** повысить уровень физического развития, развивать физические качества на уроке физической культуры в атмосфере толерантности.

**Задачи:**

- 1.Развивать скоростные способности.
- 2.Принять контрольные нормативы по прыжкам в длину с места.
- 3.Развивать скоростно – силовые способности.

**Инвентарь:** маты гимнастические, полиэтиленовые бутылочки с песком, мячи б/б, скакалки, секундомер.

**Место проведения:** спортивный зал МОУ «Мшинская СОШ»

**Время проведения:**45 мин.

Содержание урока	Дозировка	Методические рекомендации
Подготовительная часть	10-12мин	
1.Построение , сообщение задач урока. Проверить пульс (ЧСС)	1 мин.	Четко, внятно, обратить внимание на форму.
2.Ходьба по залу, упражнения на профилактику плоскостопия.	1круг	Проверить осанку( спину держать прямо, плечи расправить, смотреть вперед.)
3. Легкий бег, бег с изменением направления, бег правым – левым боком.	500м	Бег на носках, по боковым линиям в/б площадки.
4.О Р У (в движении): -на восстановление дыхания ;	4раза	Руки через стороны вверх-вдох , вперед–вниз - выдох
- круговые движения руками вперед;	по 8 раз.	Руки в стороны, выпрямить, паль -цы в кулак.
- рывки руками на каждый шаг;	по 8 раз	Руки в локтях не сгибать, на каж -дый шаг смена рук.

<p>- повороты туловища ;</p> <p>-махи вперед;</p> <p>- наклоны вперед.</p> <p>Основная часть</p>	<p>по 8 раз</p> <p>по 8 раз</p> <p>10 раз</p> <p>30- 28мин.</p>	<p>Поворот в сторону ноги, делаю -щей выпад.</p> <p>Мах выпрямленной ногой в коле - не на каждый шаг.</p> <p>Наклоны на каждый шаг, ноги в коленях не сгибать.</p>
<p>5.Спец. беговые упражнения(по диагонали):</p> <p>- скрестно ногами правым, левым боком;</p> <p>-бег с высоким подниманием бедра;</p> <p>- захлестывание голени;</p> <p>-подскоки;</p> <p>- ускорения.</p> <p>Проверить пульс. (ЧСС)</p> <p>6.Контрольные нормативы по прыжкам в длину с места.</p>	<p>15м</p> <p>15м</p> <p>15м</p> <p>15м</p> <p>3x15м</p> <p>2круга</p>	<p>Скрестно ногами вперед, назад правым боком, со средней линии – левым боком.</p> <p>Работать руками согнутыми в локтях ,подняться на носки, бедро поднимать выше.</p> <p>Работать руками согнутыми в локтях ,подняться на носки, пятками касаться ягодиц.</p> <p>Разноименная работа руками, вы - ше поднимать согнутую ногу.</p> <p>Из разных и.п. -высокий старт, упор присев, упор лежа.</p> <p>Класс делится на четыре группы. В каждой группе старший, который говорит результат прыжка. Дается две попытки. Записывается лучший результат.</p> <p>Мал.-«5»-185см, «4»-175см, «3»-160см.</p>

<p>7.Развитие скоростно – силовой выносливости (метод круговой тренировки)</p> <p>-сгибание и разгибание рук в упоре лежа;</p> <p>-поднимание туловища лежа на спине;</p> <p>- наклоны вперед;</p> <p>-ловля мяча;</p> <p>-прыжки через скакалку.</p>	<p>20сек.</p> <p>20сек.</p> <p>20сек.</p> <p>20сек.</p> <p>20сек.</p>	<p>Дев.-«5»-175см, «4»-165см, «3»-150 см.</p> <p>Класс делится на группы, которые выполняют упражнения по команде учителя самостоятельно.</p> <p>Туловище держать прямо, только подбородок касается пола.</p> <p>Руки за голову в замок.</p> <p>В руках бутылочка с песком, руки вверх, ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Мяч б/б , подбрасываем вверх, сесть на пол, поймать; сидя подбрасываем, встаем - ловим.</p> <p>Прыжки на двух.</p>
<p>Заключительная часть.</p>	<p>5мин.</p>	
<p>1.Выполнение вольных упражнений.</p> <p>2.Подвести итог урока.</p> <p>3.Задание на дом.</p> <p>4.Проверить пульс. (ЧСС)</p>	<p>1раз.</p> <p>2мин.</p> <p>1мин.</p>	<p>Выполнить под счет учителя 8 восьмерок.</p> <p>Рассказать что получилось, на что обратить внимание.</p> <p>Повторить упр. из круговой тренировки.</p>