План-конспект урока

**Тема:** Спринтерский бег, эстафетный бег

**Дата проведения:** 07.11.2024

**Время проведения:** 45 минут

**Школа:** №13

**Класс:** 6В

**Инвентарь:** Свисток, секундомер.

**Место проведения:** Спортивный зал.

**Проводит**: Мухаметкужин Р.

**Задачи:**

**1.Образовательная:** совершенствование технике низкого старта.

**2.Оздоровительная:** развитие опорно-двигательного аппарата, координация и ловкости.

**3.Воспитательная:** воспитание ценностного отношения к ЗОЖ, трудолюбия, волевых качеств.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировка | ОМУ |
| Подготовительная  10 мин | 1. Построение класса в 1 шеренгу, обмен приветствиями.  2. Сообщение задач урока учащимся.  3. Ходьба в обход зала в колонне по одному с размыканием на дистанцию в 3 шага.  4. Бег в умеренном равномерном темпе с сохранением дистанции в 3 шага.  5. Ходьба в заданном темпе с последующим переходом в ходьбу на месте, остановкой и уточнением дистанции.  6. И.п. - стойка, руки на пояс.  1 — шаг левой вперед с поворотом туловища вправо;  2, 3 — два пружинистых наклона вперед, коснутся пола;  4 — выпрямиться, приставить правую, руки на пояс;  4-8 — то же с другой ноги.  7. И.п. - стойка на левой ноге, правую назад на носок, руки в стороны.  1 — мах правой вперед кверху,  руки до хлопка ладонями под щщщщщщ | 30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек | Требовать от учащихся согласованности действий, быстроты и четкости выполнения команд.  Обеспечить предельную конкретность задач урока, доступность понимания их формулировок.  Выполнять под счет учителя.  Обратить внимание на сохранение правильной осанки.  Обратить внимание на необходимость самоконтроля за техникой бега и бегового шага.  Выполнять под счет и по команде учителя.  При наклоне ноги не сгибать.  Принимать положение правильной осанки в исходном и конечном положениях.  При махе ногу в колене не сгибать, носок «на себя». Обратить внимание на сохранение вертикального положения туловища при выполнении.  Требовать акцентированного |