

Конспект занятия № 3 в 6 классе.

Место проведения: стадион МКОУ «СОШ №2 г. Карабаша»

Дата проведения: 5.09.14; 9:15.

Задачи урока: 1. Закрепление низкого и высокого старта.

2. Развитие скоростно-силовых качеств, координации, ловкости.

3. Воспитание дисциплинированности, чувства товарищества.

Инвентарь: футбольный мяч, свисток.

№	Содержание материала	Дозировка	Методические приёмы обучения, воспитания и организации
1	<p>Подготовительная часть</p> <p>1. Построение в одну шеренгу Сообщение цели и задач занятия</p> <p>2. Бег 5 мин</p> <p>3. Специальные упражнения бегуна</p> <p>1. Бег с высоким подниманием бедра</p> <p>2. Бег с захлестыванием голени</p> <p>3. Упр. «колесо»</p> <p>4. Семенящий бег</p> <p>5. Бег поднимая ноги вперед</p> <p>6. Бег поднимая ноги назад</p> <p>7. Прыжки «в шаге через шаг»</p> <p>8. Прыжки «в шаге через шаг»</p> <p>9. Прыжки «с ноги на ногу»</p> <p>10 Бег с ускорением</p> <p>4. ОРУ:</p> <p>1)И.п.: о.с.</p> <p>1 – 2 — наклон головы вправо, 3 – 4 – и. п. То же налево.</p> <p>2) И.п. – о.с. вращение головы, 1-4- вправо 5-8-влево.</p> <p>3)И.п.: о.с., руки на пояс 1- наклон вперед прогнувшись, р. в сторону, 2- 3- пружиним, 4- и.п.</p> <p>4)И. п.: ш. ст. 1-наклон вправо, 2- и.п., 3-4- левой.</p> <p>5) И. п.: о. с. руки за спину кистями рук охватить локти. 1 - 3 — маховые движения левой ногой вперед, назад; 4 — и. п.;</p>	<p>15мин</p> <p>0,5 кр.</p> <p>6-8раз</p> <p>6-8раз</p> <p>5-7раз</p> <p>6-8раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Обратить внимание на наличие спортивной формы</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Темп средний</p> <p>Ноги не сгибать</p> <p>Выполнять медленно</p> <p>Прогнуться глубже</p> <p>Наклоны глубже, не сгибать ноги в коленных суставах</p> <p>Спина прямая, выполнять с max амплитудой</p>

2 . 3 .	<p>5- 8 — то же правой ногой. 6) И.п.: о.с. приседания.</p> <p>7) И.п. - упор присев 1-упор лежа 2-и.п.;</p> <p>8) И.п. – о.с., руки на поясе 1- выпад правой 2-3 - пружинящих движения, 4- И.п. 5- 8 — то же левой ногой;</p> <p>9)И.п. – сед на правой. Перекаты с одной ноги на другую;</p> <p>10)И.П.-о.с. 1-прыжок ноги врозь, руки хлопком над головой 2- и.п. 3-4- тоже самое.</p> <p>Основная часть: Бег 60м с низкого старта.</p> <p>Заключительная часть: 1.Футбол. 2.Построение, подведение итогов.</p>	<p>15- 20раз 7-9 раз</p> <p>6-8раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>12-14 раз</p> <p>20мин.</p> <p>10мин.</p>	<p>Опорную ногу в колене не сгибать</p> <p>Спина прямая</p> <p>Темп средний</p> <p>Обучение методике низкого и высокого старта</p> <p>Построение. Деление класса на 2 команды. Игра в футбол. Выявление лучших игроков. Домашние задание.</p>
------------------	--	--	--

Оценка за конспект и проведение занятия:

Подпись преподавателя: