**План-конспект урока по физической культуре для 5-х классов**

**Тема: Легкая атлетика**

5 класс

**План-конспект урока по физической культуре для 5-х классов**

**Тема: Легкая атлетика (**Специальные упражнения бегуна. Бег на короткие дистанции. Низкий и высокий старт. Стартовый разбег.**)**

**Урок № 2**

Задачи:

1. Обучение техники высокого и низкого старта; стартового раззбега.
2. Развитие скоростно-силовых качеств, внимания, быстроты реакций.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности, трудолюбия.
4. Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Место проведения: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата проведения: 5-Б\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Инвентарь: свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические**  **указания** |
| I. | **Вводно-подготовительная часть (15 мин)** | | |
| 1. | **Построение, приветствие, сообщение темы и задач урока.**  **Подсчет ЧСС** | 1 мин  30 сек | Сообщение темы и задач урока. |
| 2. | **Строевые упражнения** (повороты на месте, строевой шаг) | 2 мин | Следить за дисциплиной в строю |
| 3. | **Ходьба и её разновидности**:  - на носках;  - на пятках;  - на внешней стороне стопы;  - на внутренней стороне стопы;  - перекатом с пятки на носок;  - в полуприсяде;  - в полном присяде. | По 10 м | Соблюдать дистанцию в колонне. Следить за осанкой. |
| 4. | **Комплекс ОРУ №2** | 6-8 мин | Следит за правильностью выполнения упражнений |
|  | И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой. | По 4 раз | На четыре счета вправо, на четыре - влево. Следить за амплитудой выполнения упражнений. |
| И.п. – тоже. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево. | По 3-4 раз | Следить за осанкой |
| И.п. о.с.  1- руки вверх, левая нога назад на носок;  2- и.п.  3- руки вверх, правая нога назад на носок;  4- и.п. | 6-7 раз | Руки прямые, прогибаться в спине, упражнение выполняется под счет |
| И.п. – ноги на ширине плечь, руки к плечам. Круговые движения руками. | По 4-5 раз | На четыре счета вперед, на четыре назад. |
| И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе.  1- наклон туловища вправо, левая рука через сторону вверх;  2 – и.п.  3 – наклон туловища влево, правая рука через сторону вверх;  4 – и.п. | 7-8 раз | Наклон выполнять как можно ниже, рука прямая, ноги прямые. |
| И.п. широкая стойка ноги врозь. Упражнение «мельница» | 8-10 раз | Ноги ровные, пальцами рук касаться внутренней стороны стопы. |
| И.п. ноги на ширине плечь. Круговые движения тазом. | По 5-6 раз | Выполнять с максимальной амплитудой |
| И.п. широкая стойка ноги врозь, руки на поясе.  1 – наклон к левой;  2- наклон вперед;  3 – наклон к правой;  4 – и.п. | 7-8 раз | Ноги прямые. Наклон глубже. Ноги в коленях не сгибать. |
| И.п. стойка ноги врозь, руки вперед-в стороны.  1 – мах левой к правой руке;  2- и.п.  3 – мах правой к левой руке;  4 – и.п. | 7-8 раз | Мах прямой ногой. Руки ровные. |
| И.п. сед на правой, руки вперед.  1-2 – перенос тяжести тела на левую ногу;  3 -4 – перенос тяжести тела на правую ногу | 8-10 раз | Руки прямы, нога в колене выпрямляется |
| И.п. выпад правой, руки на колено.  1-3 – пружинящие движения;  4 – смена положения ног в прыжке. | 8-10 раз | Спина прямая, пружинящие движения большей амплитуды. |
| И.п. о.с. прыжки с хлопками над головой. | 8-10 раз |  |
| 5. | **Специально-беговые упражнения**  - бег с высоким подниманием бедра  -бег с захлестом голени назад  - приставными правым и левым боком  - «олений» бег  - скрестный шаг  - бег с ускорением | По 15-20 м | Темп средний.  Бедро маховой ноги поднимать до горизонтали и немного выше, плечи расслаблены. Руки согнуты в локтевых суставах. Опорная нога в момент отталкивания полностью выпрямляется, не разводить колени в стороны, на наклонять туловище назад, не поднимать плечи.  Быстрыми поочередными движениями голень захлестывается назад с касанием ягодиц пятками, туловище прямо или слегка наклонено вперед. Руки согнуты в локтевых, работают как при беге (или свободно опущены вниз).  Туловище развернуто правым (левым) боком вперед. В легком прыжке ведущая нога идет вперед, вторая приставляется рядом, продолжается такое передвижение без остановки.  Выполняются длинный шаги, колено выводится вперед, стопа подтягивается к бедру. Руки согнуты в локтевых суставах, работают как при беге. |
| 6. | **Упражнения на восстановление дыхания**  **Подсчет ЧСС** | 1 мин  30 сек | Дыхание спокойное и глубокое |
| II. | **Основная часть (25 мин)** | | |
| 1. | **Техника выполнения высокого и низкого старта.**  **Стартовый разбег.** | 14 мин | Обучение техники высокого и низкого старта. Выбегание из высокого и низкого старта (по 3-4 раза)  Похожее изображение  Картинки по запросу высокий старт |
| 2. | **Специальные упражнения бегуна:**  - бег на месте;  - бег через отметки;  - бег с ускорением;  - бег с изменением направления движения. | 10-20 м | Следить за правильностью выполнения упражнения: положение тела, рук, движение ног, дыхание. |
|  | **Упражнения на восстановление дыхания** | 1 мин |  |
| III. | **Заключительная часть (5 мин)** | | |
| 1. | **Построение.**  **Подсчет ЧСС** | 1-2 мин  30 сек | Следить за дисциплиной в строю. |
| 2. | **Подведение итогов. Домашнее задание.**  **Прощание с классом, организованный уход** | 1-3 мин | Подведение итогов урока.  «Урок окончен», «До свидания» |

**Источники:**

1. **weburok.com/1628941/Методическая-разработка-по-фи/**
2. [**http://sport-history.ru/physicalculture/item/f00/s00/e0000189/index.shtml**](http://sport-history.ru/physicalculture/item/f00/s00/e0000189/index.shtml)
3. [**https://infourok.ru/razrabotka\_uroka\_obuchenie\_tehnike\_bega\_na\_korotkie\_distancii\_30m\_s\_vysokogo\_starta\_4\_klass.-443000.htm**](https://infourok.ru/razrabotka_uroka_obuchenie_tehnike_bega_na_korotkie_distancii_30m_s_vysokogo_starta_4_klass.-443000.htm)
4. [**http://sport-history.ru/physicalculture/item/f00/s00/e0000189/index.shtml**](http://sport-history.ru/physicalculture/item/f00/s00/e0000189/index.shtml)