**План-конспект урока**

**по физической культуре в 6 классе**

Дата: Класс:

**Тема урока:** Легкая атлетика**.**

Развитие скоростных способностей**.**

**Цель:** Разучить комплекс общеразвивающих упражнений. Повторить ранее пройденные строевые упражнения. Выполнить специальные беговые упражнения и бег с ускорением 30м. Повторить старт из различных положений и эстафетный бег.

**Формируемые УУД:**

**предметные:** иметь представления о строевых упражнениях; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений, беговых упражнений и эстафет.

**метапредметные:** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Проявлять готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

**личностные:** развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.

***Тип урока*:** изучение нового материала.

***Место проведения:*** спортивная площадка.

***Инвентарь*:** свисток, секундомер, 2-4 конуса.

**Подготовительная часть – 12 мин.**

1. **Построение.** Организационные команды

Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!»

*Построение класса: «Становись!». Учащийся стоит прямо, пятки вместе, носки врозь на ширину стопы, ноги выпрямлены; плечи развернуты, живот подтянут, руки опущены; кисти со сжатыми и согнутыми пальцами прижаты к средней линии бедра; голову держит прямо; смотрит вперед. Проверка спортивной формы.*

**2. Строевые упражнения**

Повторы на месте: направо, налево, кругом.

*Команды: налево, направо, кругом, прыжком налево и т.д. Добиться четкого исполнения команд. При выполнении поворотов на месте следить, чтобы учащиеся правильно соблюдали строевую стойку.*

**3. Медленный бег – 3 мин**

*Медленный, спокойный, без рывков, бег по команде учителя. Обратить внимание на правильное дыхание при беге.*

*-* приставным шагом правым (левым) боком;

- бег спиной вперед.

- бег с высоким подниманием бедра;

- бег с захлестыванием голени;

- на каждый шаг подскок.

**4. Ходьба и восстановление дыхания.**

Разновидности ходьбы: на носках, руки на пояс; на пятках, руки за голову; на внешней стороне стопы; полуприседе; полный присед.

*Упражнения выполняются в ходьбе по залу в колонне по одному. Дистанция вытянутая рука. По команде преподавателя смена видов ходьбы поточно. Следить за осанкой обучающихся, их внимательностью.*

**5. Комплекс ОРУ № 1**

**Основная часть - 23 минут**

**1. Бег с ускорением и рывок**

- Кто помнит, что такое ускорение? (При ускорении скорость набирается постепенно, сначала бегут медленно, потом все быстрее и быстрее.)

- Что такое рывок? (При рывке сразу же необходимо бежать максимально быстро.)

(Похвалить учеников, которые вспомнили эти определения, и перейти к бегу с ускорением.)

- Начинаем с бега с ускорением на 30 м. В данном случае необходимо выполнить задание, т. е. ускориться, а не соревноваться друг с другом.

(Если есть ученики, которые начинают с рывка, то делают им замечание, поясняя, что они задание не выполнили. Если бег выполняет весь класс одновременно или группа, то возвращаются ученики шагом, если же парами — то пара возвращается справа или слева от беговой дорожки, а в это время по сигналу учителя уже стартует следующая пара. Такой бег выполняется дважды.)

- Все правильно выполнили высокий старт или были ошибки?

- Как выполняется высокий старт?

Примерный ответ: Старт — эго исходное положение, которое принимает спортсмен перед началом бега по беговой дорожке. Высокий старт выполняется так: по первой команде «На старт!» ученик выходит к стартовой линии. По второй команде «Внимание!» бегун слегка сгибает ноги, одну отводит на-зад, руки сгибает, туловище наклоняет вперед и переносит тяжесть тела на ногу, которая стоит впереди.

- Правильно. Это и есть высокий старт, из которого далее начинается бег.

- Какая команда следует далее?

Примерный ответ: По третьей команде «Марш!» бегун резко наклоняет туловище вперед, максимально энергично отталкивается от земли одной ногой (той, которая стоит впереди), делает укороченный шаг другой (той, которая стояла сзади), так и начинает разбег. Необходимо особое внимание обращать на опору на ногу и начальную работу ног.

— Переходим к бегу с ускорением на 30 м.

(Упражнение выполняется не менее двух раз.)

— Переходим к эстафетному бегу.

2. Эстафеты

Класс делится на 2-4 команды. Дистанция эстафеты не более 20 м.

— Сегодня отрабатываем старты из различных исходных положений.

1. Бег до конуса, оббежать его, вернуться обратно и передать эстафету следующему.

2. Старт спиной вперед. Направляющие стоят спиной к линии движения. По сигналу они разворачиваются, бегут до конуса, который оббегают и возвращаются обратно. Вторые встают также спиной к линии движения и ждут, когда им по плечу хлопнет первый. Как только чувствуют хлопок, разворачиваются и бегут к конусу и т. д.

(Можно дать указание, чтобы стартующие стояли с закрытыми глазами и реагировали на старт только по хлопку по плечу.)

3. Старт с одной ноги. Направляющие стоят на одной ноге, по сигналу выполняют один прыжок вперед (на одной ноге) и только после приземления на опорную ногу, начинают бег к конусу. Оббегают конус, возвращаются, передают эстафету хлопком по плечу следующему, тот повторяет задание и т. д.

4. Старт из приседа. По сигналу направляющие выполняют прыжок вперед из приседа, после чего сразу же бегут вперед, к конусу, оббегают его, возвращаются и передают эстафету следующему.

5. Старт из положения упор лежа. По сигналу направляющие должны быстро встать и бежать вперед, пока они бегут, вторые принимают упор лежа и ждут, когда им передадут эстафету хлопком по плечу.

(Некоторые эстафеты можно повторить.)

**Заключительная часть - 5 минуты**

Построение.

Упражнения на восстановление дыхания и расслабление

Учитель интересуется, понравился ли урок, какое упражнение вызвало у них наибольшие трудности в выполнении. Спрашивает состояние занимающихся. Подводит итоги урока.

Возвращаются в здание школы.

**КОМПЛЕКСЫ ОРУ № 1**

**(**в движении)

- ученики двигаются по кругу с дистанцией 2-3 м: - на каждое упражнение отводится 10-15 с.

1. Руки в замок перед грудью. Волны руками перед грудью, одновременно выполняя повороты головы направо-налево.

2. Руки к плечам. Круговые движения согнутыми руками вперед (10 с), затем назад (10 с).

3. Руки в стороны. Круговые движения предплечьями внутрь (10 с), затем наружу (10 с).

4. Руки перед грудью. Повороты туловища на каждый шаг. Шаг левой ногой — поворот туловища налево, руки в стороны, шаг правой - направо, руки в стороны. При смене направления руки вновь поставить перед грудью и развести.

5. Наклоны туловища. Шаг правой ногой - наклон вправо, левая рука вверх, шаг левой - влево, правая рука вверх. Каждый шаг выполняется по диагонали: шаг правой - вправо-вперед, шаг левой - влево-вперед.

6. Выпады на каждый шаг с хлопками под согнутой ногой.

7. Передвижение прыжками ноги вместе, три прыжка невысоких, четвертый - как можно выше.

8. упражнение на восстановление дыхания.