

**План-конспект  
урока по лёгкой атлетике в 5 классе  
с использованием технологий мультимедиа**

**Задачи урока:**

- Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции.
- Развитие быстроты, координации, памяти, мышления.
- Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, интереса к занятиям физической культурой.

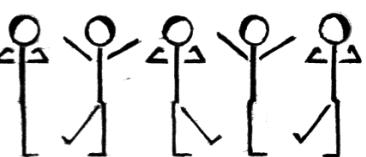
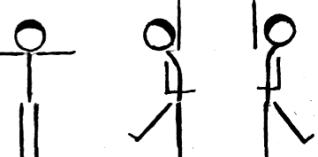
**Тип урока:** обучающий.

**Метод проведения:** фронтальный, групповой, индивидуальный.

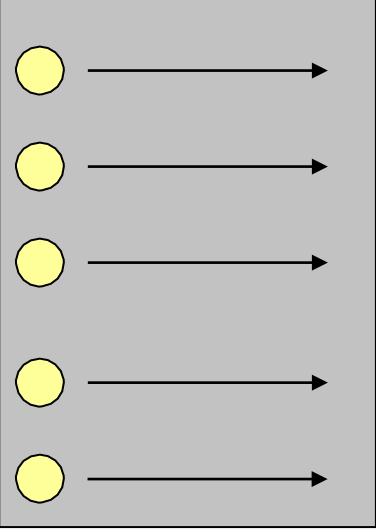
**Место проведения:** спортивная площадка.

**Инвентарь:** ноутбук, видеопроектор, проекционный экран, секундомер.

Дата: 12 октября 2020

Часть урока	Содержание	Время	Организационно-методические указания
1	2	3	4
I.	<b>Вводная</b>	<b>18 мин</b>	
	1. Построение сообщение задач урока	1 мин	Дежурный ученик строит класс, сдаёт учителю рапорт о готовности класса к уроку
	2. <b>Беседа:</b> «История развития лёгкой атлетики» и «Техника бега на короткие дистанции»	10 мин	Использовать презентацию «Техника бега на короткие дистанции»- выполненной в программе <u>«Power Point»</u> ; <u>Приложение №1</u>
	3. Т.Б. на занятиях	2 мин	<u>Приложение №2</u>
	4. Общеразвивающие упражнения в движении (в двух колоннах): <b>1) И. п. (исходное положение): основная стойка.</b> Счет: 1 - шаг левой, правую руку вперед; 2 - шаг правой, левую руку вперед; 3 - шаг левой, руки с силой согнуть в локтях; 4 - шаг приводной, руки вниз;  <b>2) и. п.: основная стойка, руки к плечам.</b> Счет: 1 - шаг левой, руки вверх; 2 - шаг правой, руки к плечам; 3 - шаг левой, руки вверх; 4 - шаг правой, руки к плечам;  <b>3) и. п.: основная стойка, руки в стороны</b> Счет: 1 - шаг левой, наклон влево, правую руку вверх, левую за спину; 2 - шаг правой, выпрямиться и наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину	2 мин 6 раз 6 раз 6 раз	Обратить внимание на осанку: спина прямая, подбородок приподнят, плечи развернуты, ноги не согнуты   И.П.  Выполнять точно руки вперёд под углом 90°, сохранять дистанцию и интервал.   И.П.  При и.п. лопатки соединить, поднять подбородок, при поднятии рук не наклонять голову, посмотреть вверх на ладони.   И.П.  Ноги не сгибать, точно наклон в сторону, не вперёд, рука вверх у головы.

	<p><b>4) и. п.: основная стойка.</b> Счет: 1 - выпад левой вперед, дугами вперед руки вверх; 2 - вставая на левой и приставляя правую, наклон, вперед согнувшись, руками коснутся земли; 3 - выпрямляясь, выпад правой вперед, дугами вперед руки вверх; 4 - вставая на правой и приставляя левую, наклон, вперед согнувшись, руками коснуться земли;</p> <p><b>5) и. п.: основная стойка, руки перед грудью.</b> Счёт: 1 - шаг левой, поворот туловища налево; 2 - шаг правой, обратным движением вернуться в и.п. и поворот туловища направо; 3 - шаг левой, наклон вперед, правой рукой коснуться левого носка, левую руку в сторону назад; 4 - то же, начиная движение с правой ноги и поворачивая туловище в левую сторону</p>	6 раз	<p><b>И.П.</b> Обратить внимание на расположение ног при счёте 1, 3; впереди стоящая нога согнута в колене, сзади стоящая нога прямая, при наклоне ноги в коленных суставах прямые.</p> <p><b>И.П.</b> Упражнение выполнять на 4 счета: при поворотах не наклоняться, плечи держать ровно, лопатки соединить, голова приподнята, стопы ног направлены вперед, поворот только плеч и головы, тазобедренные суставы не поворачивать в сторону - шагать прямо.</p>
	<p><b>5. Бег:</b></p> <p>1) семенящий; 2) с высоким подниманием бедра; 3) с захлестыванием голени; 4) прыжками</p>	<b>3 мин</b> 2 раза  2 раза  2 раза  2 раза	<p>Дистанция 20 метров – ученики выполняют в двух колоннах и обратно идут шагом</p>
<b>II.</b>	<b>Основная</b>	<b>20 ми</b>	
	<p><b>1 . Подвижная игра «Третий лишний»</b></p>	<b>5-6 мин</b>	<p><b>Приложение №3</b></p> <p>Класс (в двух колоннах) переходит на площадку для игр, строится по кругу. Обратить внимание учеников на направление бега и выполнение правил игры</p>

<p><b>2. Высокий старт -</b></p> <p>1) объяснение; 2) показ; 3) выполнение: - команды «На старт!»; - команды «Внимание!»; - команды «Марш!»</p>		<b>7-8 мин</b>	<p>Ученики построены в шеренгу на боковой линии футбольного (баскетбольного) поля.</p> <p>Знакомство с фазами спринтерского бега:</p> <p>1) старт; 2) стартовый разгон (разбег); 3) бег по дистанции; 4) финиширование.</p> <p>По команде «На старт!» учащийся подходит к стартовой линии, ставит сильнейшую ногу носком к линии, не переступая ее, другую отставляет назад, упираясь в грунт носком, туловище выпрямлено, руки свободно опущены вдоль тела, голова держится прямо.</p> <p>По команде «Внимание!» ученик сгибает обе ноги таким образом, чтобы основной вес тела располагался над впереди стоящей ногой. Руки должны быть опущены свободно вниз или несколько согнуты в локтевых суставах, взгляд направлен вперед. Команда «Марш!» – прекратить перед этой командой всякие движения, руки должны двигаться несинхронно движениям ног и должны быть ненапряженными.</p> <p>Нога в первом шаге выносится вперед быстрым движением бедра, голень в тот момент двигается почти параллельно грунту стопой вперед, а не вверх. Первые шаги должны быть быстрыми, мощными достаточно пружинистыми. Каждый очередной шаг делается больше, чем предыдущий.</p>
<p><b>3. Стартовый разгон -</b></p> <p>ускорение 8--10 м из различных и. п.:</p> <p>1) бег на месте; 2) с высоко поднятых стоп с носков; 3) с высокого старта</p>	<p><b>5-6 мин</b> по 2 раза</p>		<p>Бегун находится в согнутом положении.</p> <p>С каждым новым шагом создается большая скорость движения вперед и уменьшается наклон туловища.</p> <p>Обратить внимание на прямолинейность движения.</p>
<b>III.</b>	<b>Заключительная</b>	<b>7 мин</b>	
<p>1. Один вис на перекладине.</p> <p>2. Игра на внимание «Запрещённое движение»</p> <p>3. Построение, подведение итогов, домашнее задание</p>	<p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>3 мин</p>		<p>Два подхода по 15-20 сек.</p> <p>Игру проводит физорг класса, показывая движения и положения рук; кто выполняет запрещённое движение: тот выходит из строя и выполняет 2 приседания.</p> <p><b>Домашнее задание:</b> проверка и тренировка осанки у стены: стоя спиной к стене, касаясь затылком, лопатками, ягодицами, пятками в течение двух минут; 3 подхода по 2 мин × 3 раза в день</p>