**План-конспект урока   
по легкой атлетике для учащихся 6 класса   
с использованием музыки**

Задачи урока:

1. Научить технике перехода планки в прыжках в высоту способом «перешагивания». Подготовить учащихся к сдаче учебных нормативов по бегу на 1500 м.

2. Закрепить навык метания малого мяча на дальность с шести шагов разбега.

3. Развивать выносливость, скоростно-силовые качества.

4. Воспитывать активность, самостоятельность, дисциплинированность.

Продолжительность урока *–* 45 минут.

Место проведения – спортивная площадка.

Инвентарь и оборудование – стойки для прыжков в высоту, планка, малые мячи, флажки, секундомеры, магнитофон с дистанционным управлением, усилитель, диск со звукозаписью программы.

**Ход урока**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание урока | Дозировка упражнений | Организационно-методические указания |
| 1 | 2 | 3 |
| ВВОДНАЯ ЧАСТЬ | | |
| 1. Построение учащихся | 15 с | Построение происходит по мелодичным, невольно привлекающим внимание музыкальным позывным: фрагмент картины-настроения «Огонь»  (Э.Артемьев). Время звучания – 15с. |
| 2. Рапорт дежурного ученика. Сообщение задач урока. Краткие инструкции о порядке выполнения упражнений под музыку по безмолвному показу. | 2 мин  15 с | В связи с несовместимостью рабочих разговоров, устных инструкций и команд с конкурирующими звуками музыки упражнения разделов 2–3 вводной части урока проводятся в обычных условиях. |
| 3. Строевые упражнения: размыкание и смыкание на месте. | 15 с | По предварительной договоренности с учащимися при работе под музыку условным сигналом перехода к каждому последующему упражнению служит гармонично вплетаемый в музыку хлопок преподавателя в ладоши и показ им начального цикла очередного упражнения. Таким образом, упражнения выполняются безостановочно. |
| 1 | 2 | 3 |
| 4. Ходьба. Быстрая ходьба  с переходом на бег. | 2 мин  50 с | Упражнения раздела 4 сопровождаются активирующими звуками музыкального произведения «Вперед, друзья!»  (А. Хоралов – А. Дементьев). Время звучания – 2 мин 50 с. |
| 5. Ходьба с упражнениями на дыхание: руки дугами в стороны вверх – вдох; руки в стороны вниз – выдох. | 15 с | По завершении данного произведения в музыкальном сопровождении следует 15-секундная пауза, во время которой преподаватель без помех может дать те устные указания, в которых возникает необходимость. |
| 6. Общеразвивающие упражнения в ходьбе по кругу: |  | Упражнения 1–10 из раздела  6 стимулируются приятным вокально-инструментальным произведением «Олимпиада наша впереди» (И. Лученок – Б. Брусников). Время звучания – 2 мин 23 с.  По окончании этого произведения преподаватель с помощью дистанционного управления останавливает магнитофон и, если нужно, делает замечания по проведенным общеразвивающим упражнениям. |
| 1) исходное положение – руки в стороны. Поднять руки вверх. Вернуться в исходное положение; | 6 раз |
| 2) исходное положение – руки вниз. Четыре вращения рук вперед. Четыре вращения рук назад; | 4 серии |
| 3) исходное положение – левая рука вверх, правая – вниз, пальцы сжаты в кулаки. На каждый шаг рывками менять положение рук дугами вперед с постепенным увеличением амплитуды движения до предела; | 20 раз |  |
| 4) исходное положение – руки перед грудью. Два шага, двойной рывок согнутыми руками назад. Два шага, двойной рывок прямыми руками (ладони вверх) назад; | 8 серий |  |
| 5) исходное положение – руки вверх. Руки вперед, мах левой ногой, носком коснуться ладони правой руки. Шаг вперед, руки в исходное положение. То же правой ногой, касаясь ладони левой руки; | 12 раз |  |
| 6) ходьба выпадами с пружинящими покачиваниями туловища, опираясь ладонями на колено; | 12 раз |  |
| 7) ходьба выпадами с поворотами туловища в сторону шагающей ноги, со свободными маховыми движениями рук в сторону поворота; | 12 раз |  |
| 8) исходное положение – руки вперед – в стороны. Вращение кистей внутрь. То же наружу; | по 15 раз |  |
| 9) исходное положение – руки вперед – в стороны, пальцы сжаты в кулаки. Вращение предплечий внутрь. То же наружу; | по 15 раз |  |
| 10) исходное положение – руки вперед. Энергичное сжимание и разжимание пальцев. | 20 раз |  |
| 7. Специальные подготовительные упражнения. |  |  |
| На месте:  а) исходное положение – узкая стойка, левая нога впереди (в правой руке, отведенной назад, воображаемый малый мяч). Имитация финального усилия при метании мяча; | 10 раз | Из-за необходимости устной корректировки еще недостаточно закрепленного навыка метания мяча упражнение 1 из раздела 7 выполняется без музыки.  Упражнения 2–6 из раздела 7 стимулируются инструментальной композицией «Жаркое лето» (Э. Артемьев). Время звучания – 2 мин 17 с, после чего магнитофон выключается и подготовительная часть урока завершается. |
| б) исходное положение – упор лежа. Быстрое сгибание и разгибание рук в упоре с переносом массы тела то на левую, то на правую руку; | 12 раз |
| в) исходное положение – стойка правым боком к невысокой опоре, правая рука на опоре, масса тела на правой ноге. Махи левой ногой вперед-назад, постепенно увеличивая амплитуду движения. То же правой ногой, повернувшись левым боком к опоре. | по 15 раз |
| На беговой дорожке:  а) бег с высоким подниманием бедра – 15 м, с последующим переходом на свободный бег – 15 м; | 2 серии |
| б) бег прыжками вверх вперед, энергично отталкиваясь стопой, с последовательным увеличением высоты прыжков – 15 м, с последующим переходом на свободный бег – 15 м; | 2 серии |
| в) бег с ускорением до максимальной скорости – 30 м, с последующим переходом на свободный бег по инерции – 15 м | 2 серии |  |
| ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ | | |
| 1. Обучение технике перехода планки в прыжках в высоту способом «перешагивания».  2. Игровая разрядка – «Кто прыгнет дальше?». Построением в колонну по четыре занимающиеся делятся на 4 команды. Первые номера всех команд, встав за общей стартовой линией, прыгают в длину с места толчком двух ног.  С места их приземления прыгают вторые номера команды, а от их приземления – третьи и так далее. Побеждает команда, суммарная длина прыжков которой окажется наибольшей. | 14 мин  3 мин | В связи с правилом дискретного использования функциональной музыки и особенностями основной части урока учебная работа в ней вплоть до бега на 1500 м проводится в обычных условиях, на фоне полезного последействия от музыкальной стимуляции вводной части занятия. |
| 3. Закрепление навыка метания малого мяча на дальность с шести шагов разбега. | 9 мин | Учитель повторяет технику выполнения метания мяча |
| 4. Развитие выносливости (подготовка к сдаче учебных нормативов в беге на 1500 м): |  | В целях повышения результативности бег на 1500 м проводится под лидирующую музыку. Она включается в момент старта девочек и состоит из двух произведений активирующего характера:  1. «Забег на десять тысяч метров». Инструментальная композиция (В. Лащук).  Время звучания – 3 мин 49 с.  2. «Темп» (А. Пахмутова – Н. Добронравов). Время звучания – 4 мин 26 с.  Между ними на диске предусмотрена 15-секундная пауза, во время которой преподаватель делает необходимые замечания или дает советы бегущим ученикам. По окончании второго музыкального произведения магнитофон выключается и даются указания по организации заключительной части урока |
| а) напомнить учебные нормативы для учащихся 6-го класса в беге на 1500 м;  Мальчики:  7 мин 00 с – оценка «5»;  7 мин 30 с – «4»;  8 мин 00 с – «3».  Девочки:  7 мин 30 с – оценка «5»;  8 мин 00 с – «4»;  8 мин 30 с – «3»; | 20 с |
| б) повторный бег с высокого старта группой с набором скорости 20–25 м; | 2 раза |
| в) бег на 1500 м. Старт раздельный. Сначала стартуют девочки, а через полминуты (по отмашке флажком) – мальчики. | 8 мин  30 с |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | | |
| 1. Спокойная ходьба в сочетании с упражнениями на расслабление, углубляемое предварительным напряжением мышц: | 5 мин | Упражнения из разделов 1–2 заключительной части урока оптимизируются успокаивающей музыкой, включающей в себя два соответствующих сочинения:  1. «Не гаснет надежда»  (К. Кикерпуу – В. Оявере).  Время звучания – 2 мин.  2. «Мелодия тишины»  (П. Пихлап – Л. Тунгал).  Время звучания – 2 мин.  В упражнениях на расслабление предварительное усиленное напряжение отдельных мышечных групп по закону физиологии рефлекторно способствует их более полному последующему расслаблению и поэтому очень эффективно.  Указание о намеренно усиленном напряжении мышц под музыку преподаватель передает заранее оговоренным жестом – выразительно сжимает пальцы в кулак, а в расслаблении – разжимает пальцы. Техника выполнения таких упражнений должна быть освоена учениками в обычных условиях на предыдущих уроках. |
| а) четыре шага на носках, руки дугами вперед-вверх, энергично потянуться, намеренно напрягая мышцы всего тела. Четыре обычных шага, свободно расслабляясь под музыку, руки дугами в стороны вниз; | 8 раз |
| б) Руки в стороны, прогнуться, сблизить лопатки. Усиленно напрячь мышцы плечевого пояса и рук. Расслабляя мышцы, свободно «уронить» руки под влиянием их естественной тяжести; | 8 раз |
| в) наклон туловища вперед. Усиленно напрячь мышцы, руки вперед вверх. Расслабив мышцы, пассивно «уронить» руки, дав им свободно покачаться по инерции. Выпрямиться. | 8 раз |
| 2. Остановиться. Усиленно напрягая мышцы левой ноги, поднять её вперед. Отвести ее дугой в сторону назад. Расслабив мышцы, пассивно «уронить» ногу так, чтобы она свободно покачалась по инерции. То же другой ногой. | 8 раз |  |
| 3. Подведение итогов урока. Задание на дом | 1 мин | Подведение итогов и задание на дом проводятся в обычных условиях |