**Конспект урока по физической культуре**

**учителя физической культуры Бурковой Оксаны Николаевны**

**Тема урока**: «**Легкая атлетика в 6-м классе.»**

**Задачи урока:**

1. Обучение технике низкого старта и стартового разгона.
2. Обучение технике метания малого мяча.
3. Развитие быстроты, ловкости, координационных способностей посредством эстафет с предметами.

**Необходимое оборудование и инвентарь**:

Кегли – 16 шт., свисток, теннисные мячи – 16 шт.

**План урока:**

I. Вводная часть -9 мин.

II. Основная часть - 27 мин.

III. Заключительная часть - 4 мин.

**Таблица. Краткое содержание урока.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание материала** | **Дозировка** | | **Организационно-методические указания** |
| **I. Вводная часть - 9 мин.** | | | |
| 1. Построение, приветствие, сообщение задач урока. | 1 мин. | |  |
| 2. Техника безопасности на занятиях | 2 мин. | | См. Приложение 1. |
| 3. Ходьба по линиям зала. | 30 сек. | | Ногу ставить на линию.  Следить за правильностью осанки. |
| 4. Ходьба вперед скрестным шагом, переступая через линию.  рис21 | 30 сек. | | Ногу ставить на переднюю, нагруженную часть стопы. |
| 5. Ходьба на высокой стопе с различным положением рук. | 15 сек | |  |
| 6. Ходьба перекатом с пятки на носок |  | |  |
| 7. Построение в круг. ОРУ (Общеразвивающие упражнения).  7.1. И.п.: О.С. руки в стороны, Вращение руками вперед, начиная с минимальной амплитуды до максимальной  7.2. То же назад.  7.3. И.п.: стойка ноги врозь, рука вверху Наклоны в стороны. Потянуть мышцы с помощью верхней руки.  7.4. И.п: стойка ноги врозь широко. Наклоны вперед, к правой ноге, в середину, к левой ноге | 5 мин.  по 4 раза в каждую сторону | | Все упражнения делать в своем темпе.  Не отклоняться вперед/назад.  Колени прямые. |
| 7.5. И.п.: О.С. руки на пояс.  Вращения тазом. | 2 по 4 раза в каждую сторону | | Слушать счёт |
| 7.6. И.п.: О.С., правая нога скрестно перед левой. Наклониться вперед постоять.  То же, но левая нога скрестно перед правой. | 2 по 10 сек | | Следить за осанкой |
| 7.7. Выпады вперед.  Впереди правая нога, левая согнута в колене, выполнить пружинящее движение.  То же, впереди левая нога. | 2 по 10 сек | |  |
| 7.8. Выпад вправо - переход - выпад влево. | 4-6 раз | | Можно поддерживаться за пол. |
| 7.9. И.п. стойка ноги врозь.  Вращение в коленном суставе: вправо, влево, внутрь, наружу. | 30 сек. | |  |
| 7.10 Прыжки на месте, на передней части стопы. Ходьба на месте с дыхательными упражнениями. | 10 раз | | Темп большой. |
| **II. Основная часть - 27 мин.** | | | |
| 1. Теоретические сведения о низком старте и стартовом разгоне. | | 2 мин | Показать, как встать на старт. |
| 2. И.п. упор присев.  Выполнить команды: «На Старт», «Внимание». Выбегание по команде «Марш». Пробежать 10 м, первые 5 м в наклоне. | | На 5 м отметке стоит футбольный конус, чтобы дети видели, где нужно принять вертикальное положение. Темп средний. Работаем на технику. |
| 3. То же, но упор присев правым боком. | |  |  |
| 4. То же, упор присев левым боком. | |  |  |
| 5. То же, упор присев спиной вперед. | |  | Поворачиваться по стартовому сигналу, строго через левое плечо. |
| 6. Перестроение в колонну по 4.  Эстафета «Сажаем, собираем картошку».  1-й этап кладет в каждый конус по тен.мячу, бежит обратно, касанием руки передает эстафету, встает последним.  2-й этап собирает «картошку»- тен. мячи и передает их следующему участнику, и т.д.  рис22 | |  | Освобожденные ученики являются судьями.  Подведение итогов, объявить победителя. |
| 7. Дети свободно расходятся по залу. Бросить мяч в пол (отскок до пояса), поймать сверху пальцами. | | По 10 раз каждой рукой | Это будет хват тен.мяча при метании |
| 8. Перестроение в колонну по 4.  8.1 Приставной шаг правым боком, руки в стороны, в левой руке мяч, ладони вверх.  8.2. Приставной шаг левым боком, руки в стороны, мяч в правой руке, ладони вверх.  8.3. То же, руки вверх.  8.4. То же смена положения рук в стороны – вперед.  8.5. То же, смена положения рук в стороны - вверх.  8.6. Бежим вперед, несем снаряд (тен.мяч), локоть направлен вперед, кисть с мячом направлены вперед, мяч на уровне глаз.  8.7. Стоя у стены, левая нога впереди, руки вверху, мяч держим двумя руками – метнуть мяч в стену прогнувшись.  8.8. Эстафета с тен.мячом. Класс делится на 4 команды (в колонну по 4). Каждый участник выполняет бросок в стену и ловит мяч, отскочивший от стены.  9. Игра «Воробьи-вороны». | | 9 м \* 1 раз  6 раз  6 раз  3 броска, каждый ученик  3 мин. | Спину держать вертикально, руки удерживать параллельно полу.  Положение рук меняем по команде.  Темп бега медленный.  Подсчитывать число не пойманных мячей судить помогают освобожденные.  См. Приложение 2. |
|  | | | |
| **III. Заключительная часть – 4 мин.** | | | |
| Ходьба с упражнениями на дыхание. |  | |  |
| Подведение итогов урока. |  | |  |
| Задать домашнее задание. |  | | Упражнения для укрепления рук (отжимания),  спины («лодочки»),  пресса. |

**Приложение 1.**

**Правила техники безопасности**

**Перед началом занятий:**

• Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

• Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

• Протереть насухо спортивные снаряды для метания.

• Провести разминку.

**Во время занятий:**

• При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

• Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

• Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

• Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

• Не производить метания без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

• Не стоять справа от метающего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя.

• Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

• При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

• При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

**После окончания занятий:**

• Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

• Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

• Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**Приложение 2.**

**Игра «Воробьи-вороны».**

**Цель игры:**

Закрепление навыков быстрого высокого старта, стимулировать деятельность мозговых центров, развивать быстроту реакции. Игра требует внимания на звук и на смысл сказанного.

**Ход игры:**

Две команды, 1-я «Воробьи», 2-я «Вороны» стоят в шеренгу лицом друг к другу:

По команде «Воробьи» - «Воробьи» резко разворачиваются и убегают за лицевую линию зала. «Вороны» догоняют. Осаленные выбывают из игры.

По команде «Вороны» - убегают «Вороны». «Воробьи» догоняют. Осаленные выбывают из игры.

Если говоришь другое слово, например «Воро…та» - все стоят на месте.

