*План- конспект урока физической культуры в 4г классе.
Устинкин Е.А.*

Раздел программы: Лёгкая атлетика.
Тема урока: ОРУ. Бег на 30 метров на результат. Игра « Пустое место»
Цель: Развитие скоростных индивидуальных качеств обучающихся.
Задачи урока:
Образовательная:
1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
Воспитательные:
1. Воспитание дисциплинированности, коммуникативности, толерантности.
2. Воспитание потребности и умения сознательно применять различные упражнения в целях укрепления своего здоровья.
3. Воспитание чувства ответственности, самостоятельности.
Оздоровительные:
1.Формирование мотивации к здоровому образу жизни.
2. Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации движений с помощью общеразвивающих упражнений.
Продолжительность: урок 40 мин.
Место проведения: спортивная площадка школы.
Метод проведения: индивидуальный, групповой, фронтальный, игровой.
Оборудование и инвентарь:
1) фишки- 12 шт.;
2) секундомер – 1 шт.; .
Подготовительная часть 7 мин
1.Построение в одну шеренгу.
2.Сообщение задач урока.
3.Выполнение команд учителя.
Проверка готовности к уроку.
Психофизиологическая подготовка учащихся к освоению содержания урока.
 Обратить внимание на спортивную одежду, самочувствие, настроение обучающихся.
Объяснение темы «совершенствование техники высокого старта, стартового разгона и бега по дистанции»
Выполнение команд учителя.
Быть внимательным. Подготовка организма обучающихся к предстоящей деятельности.
Переход на спортивную площадку.
Ходьба:
1)на носках;
2) на пятках;
3) в полуприсиде.
Темп спокойный. Обычным бегом. Обычная ходьба..Восстановление дыхания

**Основная часть.**Выполнив задание, обратно возвращаются шагом, восстанавливая дыхание. Развитие быстроты, ловкости, координации движений с помощью общеразвивающих упражнений . Построение в одну шеренгу, расчет на 1-3.

1. И. п. – о.с. 1 – 2 – наклон головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5– 8 – то же в другую сторону

2. И. п. – о.с. 1 – 4 – круговые движения головой вправо; 1 – 4 – в другую сторону.

3. И. п. – руки к плечам. 1 – 2 – два круга согнутыми руками вперед; 3 – 4 – то же назад.

4. И. п. – о.с. 1 – 2 – круг руками вправо; 3 – 4 – то же влево.

5. И.п. – о.с 1-4 круговые вращения туловищем вправо, 5-8 то же влево.

6.И.п ноги на ширине плеч. 1-2 выпад правой вперед, 3-4 то же левой.

7.И.п стойка Ноги врозь. На 1 – наклон к правой ноге, на 2 наклон вперед, на 3 наклон к левой ноге, на 4 И.п.

8. И.п. Стойка ноги врозь. Упражнение « Мельница»

9.И.п. Стойка ноги врозь Три прыжка на месте на счет 1-3. На счет 4- прыжок на 360 градусов.

10.И.п – упор лежа. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Мальчики 15 раз, девочки 10 раз.

11. Упражнения на восстановления дыхания – на 1-3 руки плавно над головой, глубокий вдох, на 4- выдох руки вниз.

Занятие исходных позиций на линии старта.
Воспитание дисциплинированности, коммуникативности, толерантности.
Перестроение в одну шеренгу.
Дистанция 30 метров на результат. Описание техники спринтерского бега – высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции.
1. По команде «На старт!» обучающийся подходит к стартовой линии, ставит сильнейшую (опорную) ногу носком к линии, не переступая её, другую отставляет назад, упираясь носком в грунт. Туловище - выпрямить, руки- свободно опустить вдоль тела, голову- держать прямо.
2. По команде «Внимание!» обучающийся сгибает сильнейшую ногу в коленном суставе, а ногу, подготовленную для маха, одновременно отставляет назад.
Методические указания: Следить, чтобы плечи не выходили далеко вперёд за опорную ногу, что может привести к потере равновесия.
3. По команде «Марш!» выполняются первый и последующие беговые шаги.
Методические указания:
1) Следить, за работой рук при первых шагах (несинхронная работа рук по отношению к движениям ног) для сохранения равновесия. Голову нужно держать без напряжения, взгляд направить на конец беговой дорожки.
2) Первые шаги должны быть быстрыми, мощными, достаточно пружинистыми.
3) Каждый очередной шаг больше, чем предыдущий.
4) При стартовом разгоне бегун находится в согнутом положении.
5) С каждым новым шагом создаётся большая скорость движения вперёд и уменьшается наклон туловища.

Игра « Пустое место»

Играющие встают в круг, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный быстро бежит в противоположную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.

Заключительная часть 2 мин.;
 Построение.
Подведение итогов урока.
Отметить учащихся, хорошо справившихся с заданиями урока, правильно выполнивших технику спринтерского бега.
Похвалить за работу на уроке и поблагодарить.
 Домашнее задание. Повторить упражнения проведенные в ОРУ.
.