

Городской округ Первоуральск
Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №10
с углубленным изучением отдельных предметов»

Конспект урока по физической культуре

Класс: 5

Раздел: Лёгкая атлетика

Тема: «Техника выполнения беговых упражнений и бега по дистанции»

Разработал: Грошев Илья Сергеевич

Учитель физической культуры

Тип урока: комбинированный

Место проведения: спортивная площадка

Инвентарь: свисток, секундомер, рулетка, фишки/конусы, малые мячи для метания, скакалки (по возможности)

Продолжительность: 40 минут

Цели урока:

- закрепить технику выполнения беговых упражнений и бега по дистанции;
- развить скоростно-силовые качества, координацию и выносливость;
- воспитать дисциплинированность, целеустремлённость и навыки работы в команде.

Задачи урока:

1. Образовательные:

- отработать технику высокого старта и стартового разбега;
- совершенствовать технику метания малого мяча;
- закрепить навыки выполнения специальных беговых упражнений.

2. Развивающие:

- развивать быстроту, силу, ловкость и координацию;
- способствовать укреплению сердечно-сосудистой и
- дыхательной систем.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство товарищества и взаимопомощи;
- формировать дисциплинированность и ответственность за результаты своей деятельности.

Ход урока

I. Подготовительная часть (10–12 минут)

1. Построение, приветствие, сообщение задач урока (1 мин).
2. Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики (1 мин):
 - правила поведения на спортивной площадке;
 - безопасное использование инвентаря;
 - контроль за самочувствием.
3. Разминка в движении (4–5 мин):

- ходьба с различными положениями рук (на пояс, к плечам, вверх);
 - ходьба на носках, на пятках, на внешней/внутренней стороне стопы;
 - бег в медленном темпе (2 круга);
 - специальные беговые упражнения:
 - бег с высоким подниманием бедра (20 м);
 - бег с захлестыванием голени назад (20 м);
 - приставные шаги правым/левым боком (2×20 м).
4. Общеразвивающие упражнения на месте (5 мин):
- круговые движения головой (по 4 раза в каждую сторону);
 - вращения плечами (по 6 раз вперед и назад);
 - наклоны туловища вперед-назад, вправо-влево (по 5 раз);
 - приседания с прямой спиной (10–12 раз);
 - прыжки на месте с хлопком над головой (15–20 раз).

II. Основная часть (25-27 минут)

1. Отработка техники высокого старта (8 мин):
 - объяснение и демонстрация техники;
 - имитация положений «На старт!», «Внимание!»;
 - выполнение старта по команде (3–4 попытки);
 - пробегание отрезка 20–30 м с высокого старта (2–3 раза).
2. Специальные беговые упражнения (7 мин):
 - бег с высоким подниманием бедра на месте с переходом на бег 20 м (2–3 серии);
 - бег прыжками с ноги на ногу (3×20 м);
 - ускорение 30–40 м после стартового разбега (2–3 раза).
3. Метание малого мяча (10 мин):
 - техника держания мяча;
 - имитационные упражнения без снаряда;
 - метание мяча в цель (щит или обруч) с расстояния 5–6 м (5–6 бросков);
 - метание на дальность (3–4 попытки).
4. Подвижная игра «Кто быстрее?» (эстафета) (5 мин):
 - деление класса на 2–3 команды;
 - этапы эстафеты: бег с высоким стартом, прыжки на скакалке (10 раз), метание мяча в цель;
 - подведение итогов игры, поощрение команд.

III. Заключительная часть (5–6 минут)

1. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление (2 мин):

- спокойная ходьба с глубокими вдохами и выдохами;
- растяжка мышц ног и спины (наклоны, выпады).
- 2. Построение, подведение итогов урока (2 мин):
 - анализ выполнения задач урока;
 - оценка активности учащихся;
 - выделение лучших учеников.
- 3. Домашнее задание (1 мин):
 - 10 приседаний, 15 прыжков на месте — ежедневно;
 - тренировка дыхания: 5 глубоких вдохов и выдохов утром и вечером.
- 4. Организованный уход с площадки (0,5 мин).

Критерии оценивания:

- **Техника выполнения упражнений:** правильность положения тела, координация движений.
- **Активность на уроке:** вовлечённость в задания, соблюдение правил безопасности.
- **Взаимопомощь:** поддержка товарищей, корректное поведение в играх.

Ожидаемые результаты:

- Учащиеся демонстрируют улучшенную технику высокого старта и метания мяча.
- Повышается уровень развития скоростно-силовых качеств и выносливости.
- Формируются навыки командной работы и самоконтроля.

Примечания для учителя:

- Дозировать нагрузку с учётом индивидуальных особенностей учащихся.
- Контролировать соблюдение техники безопасности при метании.
- Поощрять даже небольшие успехи для поддержания мотивации.