

Конспект урока по физической культуре

для обучающихся 7 классов

Тема: Обучение техники низкого старта.

Цель: Развитие скоростных качеств обучающихся.

Задачи:

Образовательные: (предметные результаты): познакомить с техникой низкого старта; закрепить понятия двигательных действий, укрепить здоровье посредством развития физических качеств.

Развивающие (метапредметные результаты): формировать умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих (коммуникативные УДД); развивать умения выделять и формулировать то, что усвоено, определять качество и уровень усвоения знаний Регулятивные УДД); развивать умения выполнять простейшие приёмы на качественном уровне (познавательные УДД).

Воспитательные задачи (личностные результаты): формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций

Задачи урока:

1. Обучение технике низкого старта и стартового разгона.
2. Развитие быстроты реакции, координации.
3. Укрепление функциональных систем организма. Формировать правильную осанку, укрепить мышцы ног.

Место проведения: спортивный зал ГОУ ТО «Новомосковский центр»

Время проведения: 40 минут

Инвентарь: стартовые колодки, свисток.

Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3
Подготовительная часть 10 мин		
Построение, приветствие, сообщение задач урока.	1 мин	Коротко, ясно, наличие спортивной формы, отметить отсутствующих, больных и освобожденных.
Подготовительные упражнения для отталкивания в прыжках в высоту, для стартового разгона в низком старте.		Измерить пульс
Ходьба с заданиями:		
- на носках, руки на пояс	10 -15 м	Следить за осанкой, позвоночником
- на пятках, руки за спину	12-15м	На передней части стопы, смотреть вперед.
- на внешней стороне стопы, руки за голову	12-18м	Лопатки сведены, руки за спину в замок.
- на внутренней стороне стопы, руки на пояс	12-18м	Смотреть вперед, лопатки сведены, разминаем мышцы голеностопного сустава.
- перекат с пятки на носок, руки свободно	12-18м	Следить за работой ног, мышцы голеностопного сустава напряжены.
-ходьба в полном приседе		Обратить внимание на плавный переход с пятки на носок.
Бег.	5 мин.	Руки на коленях, спина прямая
Бег с изменением направления.		В среднем темпе.
Приставными шагами		По свистку поворот кругом, бег в равномерном темпе.
-правым боком		Быстрый бег 4раза по 5м
левым боком		

<p>Беговые и прыжковые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с высоким подниманием бедра; - захлест голени назад - за хлест голени вперед - прыжки вверх; - многоскоки. <p>- проверка домашнего задания</p>		<p>Ноги, согнутые в коленях, руки перед собой.</p> <p>Выше колени, руки работают как в беге, согнутые в локтях.</p> <p>Чаще ногами.</p> <p>Ноги в коленях не сгибать, ноги прямые.</p> <p>Толчок одной ногой, затем другой, прыжки вверх, руки выполняют маховое движение</p> <p>Впереди нога согнута в колене, сзади нога прямая.</p>
---	--	--

Основная часть 25 мин

<p>1. Разучить команду на «старт!»</p> <p>Разучить команду «внимание!»</p> <p>Разучить команду «марш!»</p> <p>2. Совершенствование низкого старта и стартового разгона.</p> <p>По команде на «старт!»</p> <p>По команде «внимание!»</p>		<p>Учащиеся подходят к линии и принимают низкий старт, правильная постановка рук, ног, туловища.</p> <p>Поднимаем таз, голова опущена вперед, смотрим под себя.</p> <p>Выбегаем вперед, обратить внимание: на отталкивание ноги, на 1-6 беговые шаги разбега.</p> <p>Руки согнуты в локтях, напряжены.</p> <p>На всю стопу с пятки на носок, плавный переход. Небольшой разворот стопы кнаружи.</p> <p>При стартовом разгоне</p>
---	--	--

По команде «марш!»

Стартовый разгон.

- отталкивание ноги.

- работа рук.

- правильная постановка стопы.

- наклон туловища.

Низкий старт спиной вперед.

Низкий старт с упора лежа.

3. В течение урока развитие быстроты реакции, координации, находчивости, сообразительности, умение взаимодействовать в коллективе.

Привитие чувства товарищества, взаимовыручки. Воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, доброжелательность

туловище наклонено, затем постепенно поднимается и принимает положение бега.

Следить за техникой выполнения.

Развиваются двигательные качества: быстрота, координация движения.

Упражнения для быстроты движения и координации в течение всего урока

Развивать прыгучесть, ловкость, быстроту.

Укрепление функциональных систем организма.

Формировать правильную осанку, укрепить мышцы ног.

Проверить пульс учащихся

Заключительная часть 5 мин

<p>Построение.</p> <p>Подведение итогов урока.</p> <p>Оценить несколько учащихся.</p> <p>Домашнее задание.</p> <p>Основная группа</p> <p>подготовительная и</p> <p>специальная группа</p> <p>Организованный уход учащихся из спортивного зала</p>	<p>5мин</p>	<p>Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на внимание, по свистку учитель показывает упражнение, учащиеся выполняют упражнение, без свистка учитель показывает упражнение, учащиеся не должны выполнять</p>
---	-------------	---