

Конспект урока по физической культуре в _____ классе

Составитель: Булычев А.В.

Дата: _____ 19 г.

Тема: Спринтерский бег 60 м. Высокий старт. Подвижные игры.

Цель: укрепление физического и нравственного здоровья; формирование правильной осанки; развитие скоростных и координационных качеств.

Задачи:

Образовательные:

1. Повторение и закрепление пройденного материала по теме: “Здоровый образ жизни”
2. Совершенствование техники спринтерского бега, низкого старта, стартового разгона

Воспитательные:

Воспитание трудолюбия, коллективизма, силы воли, настойчивости, позитивного отношения к здоровому образу жизни, занятию физической культурой и спортом, мышление, память, координацию движения, силовую выносливость, гибкость и т. д.) через ранее изученные упражнения

Оздоровительные:

Формирование правильной осанки, укрепление мышц стопы, голеностопного сустава

Метод проведения: поточный, фронтальный, игровой.

Тип урока: комбинированный

Инвентарь: секундомер , свисток.

ХОД УРОКА

№	Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся
1	2	3	4
1	<p align="center">Подготовительная часть (15 минут)</p> <p>- Построение в шеренгу, приветствие, сообщение задач урока.</p> <p>- Подготовка к изучению нового материала</p>	<p>Организация обучающихся на урок. Обратить внимание на внешний вид учащихся. Повторение правил ТБ во время занятий легкой атлетикой. Определение критериев оценивания и самооценивания. <u>Пульсометрия.</u></p> <p>- Сегодня на уроке мы приступаем к выполнению спринтерского бега на 60 м. и повторяем технику высокого старта (Повторение теоретических знаний по данной теме)</p> <p>- С чего необходимо начинать занятие? Дети: «С разминки» - Для чего необходимо проводить разминку в начале</p>	<p>Активное участие в диалоге с учителем.</p> <p>Ответ: Выполнить разминку и зарядку</p>

- Легкий бег по беговой дорожке (2 круг)

- ОРУ без предметов:

-1. ИП – руки в стороны.

1 – правую руку к плечу, левую в сторону.

2-И.П.

3 – левую руку к плечу, правую в сторону.

4 –ИП.

6-8 раз

Спина прямая, подбородок приподнят

2. ИП – руки к плечам.

1 – 4 круговые движения руками вперед, 5 - 8 круговые движения руками назад.

6-8 раз

Спина прямая, ноги на ширине плеч

Медленный бег.

Обще-развивающие упражнения для мышц туловища

1. ИП - руки вверх.

1 – поворот туловища направо, руки в стороны.

2-ИП.

3 - то же налево.

4 - ИП.

6-8 раз

Спина прямая, руки на уровне плеч

2. ИП - руки за головой.

1 - наклон туловища вперед прогнувшись, руки в стороны.

2 – выпрямиться, руки к плечам.

3 – наклон туловища назад, руки вверх.

4 – ИП.

урока?

Дети: «Чтобы подготовить организм к предстоящей работе».

-Молодцы! Итак, начнем с разминки.

- Приступим к выполнению разминки. Нам необходимо разогреться, а лучшим помощником в этом для нас является бег. По первому свистку вы начинаете идти по кругу, по второму свистку бежать в легком темпе, по третьему переходите на простой шаг и восстанавливаете дыхание. Но скажите мне, почему очень важно следить за темпом бега и дыханием во время бега?

- Теперь можно приступить к выполнению зарядки на все группы мышц»

Научить самостоятельно выполнять упражнения

Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений.

Осуществляют бег до 500 метров, соблюдают интервал, следят за дыханием.

Ответы обучающихся: обогащение кислородом, в противном случае наступит кислородное голодание, что навредит нашему организму

Дежурные показывают упражнения.

Выполняют упражнения для разминки на все группы мышц и запоминают

	<p style="text-align: center;">6-8 раз</p> <p>Спину не округлять, наклон на 90 градусов, взгляд направлен вперед Медленный бег.</p> <p style="text-align: center;">30 сек</p> <p>Общеразвивающие упражнения для мышц ног</p> <p>1. ИП - основная стойка. 1 – приседание, руки в стороны. 2ИП. 3 приседание, руки вперед. 4 - ИП.</p> <p style="text-align: center;">6-8 раз</p> <p>Спина прямая, руки прямые, подбородок приподнят 2. ИП – основная стойка. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны. 2 – прыжком ноги вместе, руки вверх. 3 – прыжком ноги врозь, руки в стороны. 4 – ИП.</p> <p style="text-align: center;">6-8 раз</p> <p>Руки не сгибать, спину держать прямо. 5. Ходьба.</p> <p>Восстановить дыхание. 6. Построение в шеренгу.</p>	<p>-Мы подготовили организм к основной работе. Давайте вспомним чем мы будем заниматься. Дети: «Будем заниматься спринтерским бегом на короткую дистанцию 60 м». -Отлично! После завершения зарядки <u>пульсометрия</u>.</p>	
<p style="text-align: center;">2</p>	<p>Основная часть (25 минут)</p> <p>1. Спринтерский бег</p>	<p>- Учитель: Перед тем, как приступить к бегу, разомнем мышцы ног и выполним специальные беговые упражнения: а) семенящий бег; б) с высоким подниманием бедра; в) с захлестыванием голени; г) на прямых ногах; д) прыжками с ноги на ногу; е) ускорение. - Повторение техники высокого старта. - Разбор фаз спринтерского бега 1 – старт, 2 – стартовый разгон, 3 – бег по дистанции, 4 – финиширование.</p>	<p>Обучающиеся выполняют специальное беговое упражнение</p> <p>Ученики осуществляют повторяют теорию и применяют ее на практике</p>

	<p>2. Подвижные игры</p>	<p>Команда «На старт!»</p> <p>1. По команде «На старт!» - бегун ставит первую ногу на носок отступив от линии старта на расстоянии длины стопы. Другую ногу ставит на колено возле пятки первой ноги. Встав на колено ногой, руки, на ширине плеч ставятся перед стартовой линией. Тяжесть тела равномерно распределена между руками, стопой ноги, стоящей впереди, и коленом другой ноги.</p> <p>Команда «Внимание!»</p> <p>2. По команде «Внимание!» бегун слегка выпрямляет ноги, отделяет колено от дорожки. Таз приподнимается на 10-20 см выше уровня плеч.</p> <p>Команда «Марш!»</p> <p>3. По команде «Марш!» бегун мгновенно устремляется вперед.</p> <p>4. Стартовый разгон.</p> <p><u>Стартовый разгон.</u> Чтобы добиться лучшего результата в спринте, очень важно после старта быстрее достичь в фазе стартового разбега скорости, близкой к максимальной.</p> <p>- Выполнение забегов по парам на 60 м.</p> <p>После завершения основной части урока <u>пульсометрия.</u></p> <p>«Перебежка с вырубкой».</p> <p>По команде игроки начинают перебегать на сторону противника, стремясь завладеть кеглей и унести ее на свою сторону. Игроку разрешается не только брать кегли противника, но "осалить" на своей половине пробегающего с кеглей. "Осаленный" отдает кеглю тому, кто его "осалил" и остается на месте до тех пор, пока его не выручит игрок его команды.</p> <p>Выигрывает команда, сумевшая перенести на свою сторону большее количество кеглей.</p>	
<p>3</p>	<p>Заключительная часть (5 минут)</p> <p>1. Построение в одну шеренгу. Опрос.</p>	<p>- Анализ работы учащихся на уроке</p> <p>- отметить положительные результаты учащихся</p> <p><u>Рефлексия:</u></p> <p>Что понравилось? что запомнилось? При</p>	<p>Дети анализируют и объективно оценивают результаты собственной деятельности.</p>

	<p>2. Подведение итогов урока</p> <p>3. Домашнее задание.</p>	<p>выполнении каких упражнений испытывали трудности и, на ваш взгляд, почему? - домашнее задание (Комплекс ОРУ)</p>	<p>Адекватно воспринимают оценку.</p>
--	---	---	---------------------------------------