

Конспект урока по физической культуре.

Рассмотрено:

Руководитель РМО учителей физической культуры

И.А. Плеханова

План-конспект открытого урока по физической культуре для учащихся 7 класса

Выполнил: учитель физической культуры ГБОУ СОШ №4 п. г. т. Безенчук

Мартынова Ирина Юрьевна

Уровень: районный

Дата проведения: 14.05.2019 г.

Раздел программы: легкая атлетика

Тема: низкий старт

Цель урока: формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями

Тип урока: урок закрепления и совершенствования бега с низкого старта

Задачи урока:

Образовательная:

- 1.Закрепление техники выполнения низкого старта.
- 2.Совершенствование бега с низкого старта.

Развивающая:

3.Развивать быстроту, силу, ловкость и координацию движения.

Воспитательная:

4.Воспитание целеустремленности, сознательности, трудолюбия.

Личностные результаты:

Учиться управлять своими эмоциями в нестандартных ситуациях, активно включаться в общение со сверстниками, контролировать эмоциональное состояние, формировать мотивацию учебной деятельности, формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях.

Метапредметные результаты:

Формировать умение у обучающихся, четко видеть цель работы, находить ошибки, исправлять их, формировать умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, формирование умения контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

Предметные результаты:

Формировать навыки выполнения низкого старта, уметь применять навык в соревнованиях, соблюдать требования техники безопасности, укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств быстроты, силы, ловкости и координации движения.

Время проведения: 40 минут

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал

Инвентарь: свисток, мультимедийный проектор, экран, ноутбук учителя

№ п. п.	содержание	дозировка	организационно-методические указания
	Подготовительная часть	14 мин.	
1.	Построение в шеренгу. Сдача рапорта. Сообщение задач урока.	2мин.	Следить за осанкой. Осмотр спортивной формы. Отметить присутствующих.
2.	Ходьба: -обычная -на внутренней стороне стопы -на внешней стороне стопы	2 мин.	Руки за спиной, лопатки сведены, смотреть вперед
3.	Бег: -медленный	2мин.	Темп равномерный
4.	Упражнения на восстановления дыхания	2мин.	1-вдох через нос 2-выдох через рот
5.	общеразвивающие упражнения	6мин.	Проводит ученик
	Основная часть	23мин.	

<p>6. Переход в спортивный зал.</p> <p>Для закрепления техники низкого старта ученикам демонстрируются видеоролики.</p> <p>После просмотра видеороликов выход на стадион.</p> <p>Закрепление техники низкого старта</p> <p>1. По команде «На Старт!» бегун становится на 1.5 стопы от линии старта и опускается на колено маховой ноги, руки ставятся так, чтобы опора тела приходилась на кисти, большие пальцы повернуты внутрь, а остальные наружу, плечи слегка поданы вперед, за стартовую линию, взгляд устремлен вниз вперед.</p> <p>По команды «Внимание!» спринтер отрывает колено от земли, поднимает таз несколько выше плеч и подает туловище вперед-вверх. При этом ноги несколько выпрямляются,</p>		<p>Не бежать, идти шагом. Организованно.</p> <p>Включает освобожденный ученик</p> <p>http://www.youtube.com/watch?v=7gSW0Ep_Ppg</p> <p>http://www.youtube.com/watch?v=YiSoERad5xA</p> <p>Фронтальный метод</p> <p>Спину держать прямой</p>
---	--	--

<p>тяжесть тела переходит на руки.</p> <p>По команде «Марш!» бегун отрывает руки от дорожки и одновременно отталкивается ногами. Первые 3-4 шага должны быть короче, чем следующие.</p> <p>2.Бег с низкого старта</p> <p>3.Игра «Встречная эстафета»</p> <p>Играющие делятся на 2 равные команды и строятся в две колонны, колонны делятся пополам. Обе половины встают лицом друг к другу на расстоянии 10 метров. По сигналу учителя первый игрок бежит к своему впереди стоящему игроку на противоположную сторону площадки,</p>	<p>1р. x 15 метров 1р. x 30 метров 1р. x 60 метров</p> <p>3 мин.</p>	<p>Движение выполняется быстро и фиксируется до стартового сигнала</p> <p>Бег по дистанции</p> <p>Фронтальный метод</p> <p>Поточный метод (по отделениям)</p> <p>По парам. Пробегание отрезка с полной скоростью. Обратить внимание на фальстарт.</p> <p>Игру начинать только по сигналу. Нельзя выходить за линию старта пока не будет передана эстафета. Команда, допустившая ошибку, получает штрафное очко.</p>
--	--	---

	<p>передает эстафету и встает сзади этой половины команды. Получившие эстафету бегут вперед к стоящей команде напротив и передают эстафету очередным игрокам и встают в конец колонны и т.д. Команда, игрок которой выбегает, подвигается на один шаг вперед к черте для начала бега.</p> <p>Игра заканчивается, когда последний из перебегающих какой-либо из команд передаст эстафету игроку, начавшему игру. Побеждает команда, закончившая перебежку раньше.</p>		
	Заключительная часть	3 мин.	
7.	<p>Построение, подведение итогов.</p> <p>Домашнее задание.</p>		<p>Равнение в строю.</p> <p>Выделить наиболее активных учащихся.</p> <p>Повторить низкий старт</p>