Урок в 9-классе. 11.10.12г.

1. Звучит музыка, ученики строем выходят в спортзал и останавливаются у средней линии зала.

2.Равнясь, смирно, по порядку рассчитайсь, рапорт (Жидкова) « тов. Преподаватель по списку 19 человек, на уроке присутствуют 16 человек, 3 отсутствуют по причине болезни»

3. Встать в строй. Класс равнясь, смирно здравствуйте ребята, ответ здрав-ствуй-те. Вольно.

4. Тема нашего сегодняшнего урока «Низкий старт и бег с низкого старта»

5. Проблема : Эта цитата Яна Коменского перекликается с целью нашего урока и в конце урока вы сами должны будете назвать средства, при помощи которых вы смогли добиться выполнения поставленных перед вами задач:

1.Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона.

2.Совершенствовать технику перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.

3.Развивать скоростные, силовые и скоростно-силовые способности. Формировать морально-волевые качества, коммуникативность и целеустремлённость. ( одновременный показ презентации)

В начале урока вам необходимо измерить свой пульс за 10 сек., умножить его на 6 и получим пульс в состоянии покоя. Записать свой пульс в индивидуальную карточку. При помощи формулы Кервонена вычислить свой индивидуальный тренировочный пульс. ИТП= (220-возраст в годах – число ударов своего пульса за минуту в покое) х 0,6 + число ударов своего пульса в покое. В процессе урока мы будем записывать результаты работы вашей сердечно-сосудистой системы и определять уровень своей нагрузки.

Сохранение этой величины на протяжении урока трудно, поэтому следует ориентировать на верхнюю и нижнюю границы тренировочного пульса.

 Верхняя граница – ИТП +12, нижняя граница ИТП-12

ЧСС должно ограничиться диапазоном от верхней до нижней границы.

4.Строевые упражнения, повороты на лево, на право, кругом.

 Дети начинают движение и выполняют ору.

Команда чаще шаг, спортивным шагом марш, бегом марш.

Выполняют подготовительные упражнения по диагонали.

Выполнение беговых упражнений по диагонали, дети меняются местами, становятся во главе колонны.

Остановились, 3-4 дыхательных упражнения.

Ребята приготовьтесь к измерению ЧСС записать в карточку наблюдения.

Обратить внимание на правильное выполнение подводящих упражнений и оценить своего товарища.

Выполнение подводящих упражнений 1. Работа рук с постепенным выпрямлением туловища.

2. Бег у опоры с переходом на обычный бег( девочки, мальчики)

3. Бег с постепенно нарастающей длинной шага выполняется в парах через цент по 2 старт с падением (обратить внимание на правильную постановку стопы . Стопа ставится на переднюю часть почти не касаясь пяткой пола. Энергичная работа рук не должна вызывать подъёма плеч и сутулости спины.

Необходимо поднимать бедро и выносить ногу вперёд.

4.Бег в упряжке

5. Бег с низкого старта с пробеганием под планкой.

Измерение и запись ЧСС.

Выставление оценки за выполнение подводящих упражнений.

Вы сейчас выполнили подводящие упражнения и мы переходим к основной части нашего урока – совершенствование низкого старта и стартового разгона, а также совершенствование перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.

 Показ презентации.

Вопрос: «Для чего используют низкий старт и на каких дистанциях?»

Низкий старт применяется для более быстрого начала бега и развития максимальной скорости на коротком отрезке дистанции.

Бег 100,200,400м.800м. для взрослых спортсменов. Все остальные дистанции бегут с высокого старта.

Для выхода со старта применяют стартовые колодки. Но можно выполнять бег и без стартовых колодок . В нашей школе они отсутствуют Поэтому мы бегаем с низкого старта без стартовых колодок.

Вопрос « Из каких фаз состоит бег на короткую дистанцию» ( старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование)

Каждая фаза бега имеет свои задачи. «Кто сможет рассказать об этих задачах»

 Показ и рассказ о низком старте. По команде на старт бегун подходит к стартовой линии. Вперёд ставиться сильнейшая нога на 20-25 см. от линии старта. Маховая дальняя нога ставится на колено примерно на середине стопы первой ноги , расстояние между ногами примерно 20 см. Встав на колено сзади стоящей ногой бегун ставит руки, выпрямленные в локтевых суставах, на ширину плеч у линии старта. При этом кисти рук опираются на дорожку большими пальцами внутрь, а остальными наружу. Голова и туловище образует прямую линию. Тяжесть тела распределена между точками опоры: руками, стопой впереди стоящей ноги и коленом сзади стоящей ноги равномерно. По команде внимание бегун слегка выпрямляет ноги и поднимает таз несколько выше уровня плеч. Значительная масса туловища переносится на руки. Туловище слегка согнуто, голова несколько опущена. Взгляд направлен вниз-вперёд. Носки ног и пальцы рук обязательно касаются поверхности дорожки.

По команде марш бегун энергично отталкивается от дорожки ногами, при этом сзадистоящая нога выносится вперёд-вверх, а нога стоящая впереди полностью разгибается. Руки согнутые в локтевых суставах, выполняют быстрые энергичные движения. Отталкивание производится под острым углом к дорожке. Движения при выходе со старта, выполняются максимально быстро.

 стартовый разгон способствует быстрому достижению максимальной скорости бега после выполнения старта. При стартовом разгоне постепенно увеличивается длина шага и происходит плавное выпрямление туловища. Не существует чёткой границы между стартовым разгоном и бегом по дистанции. Обычно разгон завершается, когда бегун достигает 90-95% своей максимальной скорости.

В беге по дистанции бегун стремится достичь своей максимальной скорости и сохранить её как можно дольше. Для поддержания высокой скорости необходимо соблюдать оптимальное соотношение длины и частоты шагов. Постановка стопы на грунт должна быть упругой. Это достигается за счёт приземления ею на переднюю часть стопы и сгибания в коленном суставе. При отталкивании толчковая нога быстро выпрямляется в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, бедро маховой ноги энергично выносится вперёд вверх. Руки работают широко и активно. Углы сгибания их в локтевых суставах постоянно меняются. При выносе вперёд рука сгибается, при отведении назад разгибается. При финишировании выполняют наклон туловища на последнем шаге.

 Выполняют упражнения: Бег с падением вперёд с переходом на стартовый разгон и бег по дистанции.

Бег с гандикапом (мальчики, девочки)

Бег с низкого старта 3 раза. Оценивается выход со старта. Изменение частоты шагов, высокий вынос ноги, умение работать руками.

Проведение встречных эстафет с низкого старта. 3р.

Эстафеты их и.п. упор лёжа 3р.

Вопрос. «Какие физические качества необходимо развивать для достижения высоких результатов в беге на короткие дистанции»

«Как изменяется длина и частота шагов в зависимости от фазы бега на короткие дистанции», «Какие физические качества необходимо развивать для достижения высоких результатов в беге на короткие дистанции?

Выполнить измерение ЧСС.

 Разделить учащихся на 2 группы. (мальчики и девочки)

Мальчики выполняю подтягивания 10 р., отжимания в упоре лёжа ноги на скамейке, руки на полу, 20р. Поднимание туловища из положения лёжа 30р.

Девочки: Отжимание от высокой опоры 30р. Решение проблемы. Построение.

 Поднимание туловища из положения лёжа 20р.. поднимание прямых ног в висе 10р. 2 подх.

Решение проблемы. Построение.