

# КОНСПЕКТ

## урока по физической культуре по разделу лёгкая атлетика. 6 класс

**Тема урока:** Спринтерский бег.

**Цель:** Развитие скоростных индивидуальных качеств обучающихся.

**Задачи урока:**

**Образовательные:**

1. Обучение технике спринтерского бега – низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции.
2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

**Воспитательные:**

1. Воспитание дисциплинированности, коммуникативности, толерантности.
2. Воспитание потребности и умения сознательно применять различные упражнения в целях укрепления своего здоровья.
3. Воспитание чувства ответственности, самостоятельности.

**Оздоровительные:**

1. Формирование мотивации к здоровому образу жизни.
2. Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации движений с помощью общеразвивающих упражнений.

**Продолжительность:** урок 45 мин.

**Место проведения:** спортивная площадка школы.

**Вид урока:** образовательно-обучающий и индивидуальной направленности.

**Тип урока:** обучающий.

**Метод проведения:** индивидуальный, групповой, фронтальный, поточный, одновременно- поточный, игровой.

**Оборудование и инвентарь:**

- 1) мячи набивные- 6 шт.;
- 2) секундомер – 1 шт.;
- 3) ноутбук - 1 шт.;
- 4) проектор – 1 шт.

Конспект составил: Девицкий Георгий Иванович – учитель физической культуры ГБОУ СОШ №538 Кировского района Санкт-Петербурга

## **Раздел программы: Лёгкая атлетика.**

Содержание материала урока и его этапы Частная задача урока Дозировка

Организационно-методические рекомендации

Деятельность учителя Деятельность учащихся

Подготовительная часть 14 мин

1. Построение в одну шеренгу.

2. Сообщение задач урока.

3. Подсчёт ЧСС. Физорг класса сдаёт рапорт учителю о готовности класса к уроку.

Выполнение команд учителя.

Измерение ЧСС по пульсу. Проверка готовности к уроку.

Психофизиологическая подготовка учащихся к освоению содержания урока.

1 мин Обратить внимание на спортивную одежду, самочувствие, настроение обучающихся.

Техника безопасности на уроке лёгкой атлетики.

4. Объяснение темы «техника низкого старта, стартового разгона и бега по дистанции» с показом презентации. Прослушивание материала, просмотр презентации. Подготовка к теоретическому опросу по основам знаний.

10 мин Обратить внимание

на внимательность обучающихся.

Метод проведения: групповой.

5. Строевые упражнения: повороты, перестроения из одной шеренги в две, три.

Выполнение команд учителя.

Быть внимательным. Подготовка организма обучающихся к предстоящей деятельности.

2 мин.

Переход на спортивную площадку.

6. Ходьба:

- 1) на носках;
- 2) на пятках;
- 3) на внутренних и внешних сводах стопы.

Темп спокойный. Следить за осанкой учеников: их внимательностью.

Метод проведения: фронтальный.

7. Общеразвивающие упражнения в движении:

- 1) повороты и наклоны головы влево - вправо, вперёд- назад;
- 2) смена положений рук;
- 3) наклоны туловища вперёд, влево – вправо;
- 4) выпады ног вперёд, влево – вправо. Выполнение команд учителя.

Быть внимательными и дисциплинированными. Подготовка к основной части урока. 4 мин Построение в две колонны.

Темп спокойный, постепенно несколько увеличить.

Метод проведения: индивидуально-групповой.

8. Обычная ходьба. 9. Восстановление дыхания.

Выполнение команд и заданий учителя.

Подготовка к основной части урока.

2 мин Построение в одну колонну.

Перестроение из колонны по одному в одну шеренгу.

Основная часть 20 мин

1. Специальные беговые упражнения:

- 1) с высоким подниманием бедра;
- 2) с захлёстыванием голени;
- 3) семенящий;

- 4) прыжками «с ноги на ногу»;
- 5) подскоками. Выполнение команд и заданий учителя.

Выполнив задание, обратно возвращаются шагом, восстанавливая дыхание.

Развитие быстроты, ловкости, координации движений с помощью общеразвивающих упражнений.

4 мин

Перестроение в три колонны, расстояние 20 метров:

- 1) бег через мячи выполнять в частом и ровном темпе;
- 2) не наклонять туловище назад;
- 3) не наклонять туловище вперёд;
- 4) мягко и свободно производить постановку стопы;
- 5) следить за выносом махового колена вперёд вверх, необходимо фиксировать фазу полёта.

Метод проведения: поточный.

3. Низкий старт, стартовый разгон.

4. Объяснение очередности прохождения дистанции.

5. Организация двигательной деятельности обучающихся:

1) показ учителем;

2) показ сильнейшими учениками;

3) выполнение обучающимися по команде учителя.

Выполнение заданий учителя.

Занятие исходных позиций на линии старта. Обучение технике спринтерского бега – низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции.

Воспитание дисциплинированности, коммуникативности, толерантности. 10 мин. Инструктаж по технике безопасности во время бега на короткие дистанции.

Перестроение в одну шеренгу на боковой линии футбольной площадки.

Дистанция 20 метров.

Приложение 1.

6. Команда « На старт!» Обучающийся подходит к стартовой линии, ставит сильнейшую (опорную) ногу носком к линии, не переступая её, другую отставляет назад, упираясь носком в грунт.

Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации движений, технической подготовленности. Туловище - выпрямить, руки - свободно опустить вдоль тела, голову - держать прямо.

Следить, чтобы плечи не выходили далеко вперед за опорную ногу, что может привести к потере равновесия.

7. Команда «Внимание!» Обучающийся сгибает сильнейшую ногу в коленном суставе, а ногу, подготовленную для маха, одновременно отставляет назад. Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации движений. Методические указания: Следить, чтобы плечи не выходили далеко вперед за опорную ногу, что может привести к потере равновесия.

8. Команда «Марш!» Выполняются первый и последующие беговые шаги.

Первые шаги должны быть быстрыми, мощными, достаточно пружинистыми.

Каждый очередной шаг больше, чем предыдущий.

При стартовом разгоне бегун находится в согнутом положении.

С каждым новым шагом создается большая скорость движения вперед и уменьшается наклон туловища.

Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации движений. Следить, за работой рук при первых шагах (несинхронная работа рук по отношению к движениям ног) для сохранения равновесия. Голову нужно держать без напряжения, взгляд направить на конец беговой дорожки.

Обратить внимание: первые шаги короткие, как можно быстрее бежать со старта за счет частоты шагов. 1-й шаг - 60-70 см, с увеличением шагов туловище принимает постепенно почти вертикальное положение

10. Подвижная игра «День и ночь».

Формирование двух равноценных команд. Выбирают двух лидеров- капитанов.

Формируют две равноценные команды. Содействие развитию психических процессов и обучению психофизической саморегуляции.

Воспитание дисциплинированности, коммуникативности, толерантности.

5 мин Приложение 2.

Предложить: бег, прыжки на левой и правой ноге.

Заключительная часть 6 мин.

1. Упражнения на гибкость:

И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе.

Задание: а) пружинистые наклоны туловища к ногам сериями 2-4 повторений к каждой ноге;

б) то же, касаясь ладонью пола;

в) то же, но одновременно отводя одноимённую руку вверх в сторону, разноимённую - к ноге.

Учащиеся выполняют упражнения вместе с учителем.

Сформировать четкое представление о напряженных и расслабленных состояниях мышечных групп.

3 мин. Перенести спортивный инвентарь в указанное учителем место.

Построение в одну шеренгу.

Выполнение движений с установкой до полного расслабления

2. Упражнения для восстановления дыхания, для расслабления мышечных групп.

3. Построение.

4. Подсчёт ЧСС.

5. Подведение итогов урока.

Дискуссия учитель - учащиеся.

Учащиеся подводят итоги, высказывают свое мнение. 2 мин. Отметить учащихся, хорошо справившихся с заданиями урока, правильно выполнивших технику спринтерского бега.

Похвалить за работу на уроке и поблагодарить.

6. Домашнее задание. Показ упражнений учениками класса. Формирование мотивации к здоровому образу жизни. 50 сек. Повторять упражнения на гибкость;

Выполнять наклоны до 10 раз; «мостик», «рыбку»- 5-8 раз и держать 10 секунд.

7. Организованный выход из спортзала. Выход из спортзала. Воспитание дисциплинированности. 10 сек. Содействовать положительному настроению на дальнейшие занятия.

#### Приложение 1.

Описание заданий обучения технике спринтерского бега – высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции.

1. По команде «На старт!» обучающийся подходит к стартовой линии, ставит сильнейшую (опорную) ногу носком к линии, не переступая её, другую отставляет назад, упираясь носком в грунт. Туловище - выпрямить, руки- свободно опустить вдоль тела, голову- держать прямо.

2. По команде «Внимание!» обучающийся сгибает сильнейшую ногу в коленном суставе, а ногу, подготовленную для маха, одновременно отставляет назад.

Методические указания: Следить, чтобы плечи не выходили далеко вперёд за опорную ногу, что может привести к потере равновесия.

3. По команде «Марш!» выполняются первый и последующие беговые шаги.

Методические указания:

1) Следить, за работой рук при первых шагах (несинхронная работа рук по отношению к движениям ног) для сохранения равновесия. Голову нужно держать без напряжения, взгляд направить на конец беговой дорожки.

2) Первые шаги должны быть быстрыми, мощными, достаточно пружинистыми.

3) Каждый очередной шаг больше, чем предыдущий.

4) При стартовом разгоне бегун находится в согнутом положении.

5) С каждым новым шагом создаётся большая скорость движения вперёд и уменьшается наклон туловища.

#### Приложение 2.

Подвижная игра «День и ночь».

Количество игроков от 5 и более. Для игры требуется ровная площадка размером примерно 30x10 метров. Две команды становятся спиной друг к другу на расстоянии 1,5 — 2 м посередине площадки. Перед каждой командой в 10—15 метров за линией находится ее «Дом». Одна команда — «День», другая — «Ночь». Если

ведущий произносит слово «день», команда с этим названием убегает в свой дом, а другая ее догоняет. При слове «ночь» команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой осалят большее число соперников. Для соблюдения равных условий важно, чтобы обе команды участвовали в ловле игроков одинаковое число раз. Перед сигналом к бегу можно предложить игрокам несложные упражнения, чтобы отвлечь внимание.

Список литературы:

1. Учебник по физической культуре для учащихся 5,6,7 классов под редакцией Виленского М.Я. - Москва, изд. «Просвещение», 2007;
2. Бондаренкова Т.В. , Коваленко Н.И. , Уточкин А.Ю. Поурочные планы для преподавателя физической культуры. Волгоград, изд. «Учитель»,2005г;
3. Погадаев Г.И.. Настольная книга учителя физической культуры. Москва, изд. «Просвещение», 2003;
4. Лях В.И. Тестовый контроль на уроках физической культуры в 5-9 классах. - Москва, изд. «Просвещение»,2007;