Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №15 г.Пушкино

Конспект урока по физической культуре

*Тема урока:* Легкая атлетика в 4-м классе. Высокий старт.

*Цель урока:* создание устойчивой мотивации на освоение подвижных игр на развитие ловкости.

*Задачи урока:* Обучение технике высокого старта и стартового разгона.

Развитие быстроты, ловкости, координационных способностей посредством эстафет с предметами.

*Место проведения:* спортивный зал.

*Инвентарь:* Футбольные конусы – 16 шт., свисток.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание материала** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| Подготовительная часть  1. Построение, приветствие, сообщение задач урока. | 15мин  1 мин. | Обратить внимание на наличие и опрятность спортивной формы, осанку в строю. Правильность и четкость выполнения |
| 2. Ходьба по линиям зала, с различным положением рук. Ноги на носках, перекатом с пятки на носок. | 1-2мин. | Следить за правильностью осанки. |
| 3. Бег восьмеркой, равномерный. | 1-2 мин. | Ногу ставить на переднюю часть стопы. Учимся бегать по виражу. |
| 4. Перестроение в колонну по 4.•  4.1. Прыжки вперед на двух ногах на передней части стопы.  4.2. То же правым боком. Стопы на ширине плеч. Это расстояние между стопами удерживаем.  4.3. То же левым боком.  4.4. То же спиной вперед | 6 метров  6 метров  6 метров  6 метров | Дистанция между четверками 3 метра  Коленный сустав сгибается минимально.  Упор на прыжок вверх, а вперед продвигаемся незначительно. |
| 5. 1. Прыжки, стопы стоят носки наружу.    5.2. То же, носки внутрь.    5.3. То же, но со сменой положения стоп через два прыжка. | 6 метров  6 метров  6 метров | Расстояние между стопами удерживаем. |
| 6. Бег спиной вперед,  обратно лицом вперед. | 6 метров | Туловище держать вертикально. |
| 7. Бег (буратинка) прыжки на стопе, носок на себя, маховая нога прямая. | 6 метров | Спина прямая, туловище отклонено немного назад |
| 8. Прыжки с ноги на ногу | 2 по 6 метров |  |
| 9. Эстафета 6 метров. (бег на скорость , огибая конусы) | 3 мин | Во избежание столкновения: обегать колонну с левой стороны, после передачи эстафеты. |
| Основная часть | 25мин |  |
| 2. Теоретические сведения о высоком старте. Стартовые команды. На каких дистанциях применяется. Показ | 2 мин | На высоком старте применяются только две стартовые команды. |
| 3. Определение «толчковой» и «маховой» ноги.  Встать на линию и как бы падать вперед. Та нога которая пойдет вперед. Чтобы не упасть будет на высоком старте сзади – толчковая. | 3 раза |  |
| 3.1. Выполнить команду «на старт» | 3 по 5 метров | Правильное положение рук |
| 3.2. Выполнить команду «марш». | 3 по 10 метров | Наклон туловища к линии старта. |
| 4. Учимся выбегать вовремя. |  |  |
| 4.1. И.П. высокий старт, стоя правым боком к дистанции.  4.2. Принять положение высокого старта правым боком к дистанции. | 1 раз  1 раз | Не должно быть заступа. |
| 4.3. Принять положение высокого старта левым боком к дистанции.  4.4. То же спиной вперед к дистанции. | 1 раз. | Поворот строго через левое плечо. |
| 5. Игра «Вызов номеров» | 7 мин. | См. Приложение 2. |
| 6. Эстафета:  Передача эстафеты – касание правой ладонью правой ладони партнера. | 2 раза |  |
| Заключительная часть  Ходьба с упражнениями на дыхание. | 5 мин |  |
| Подведение итогов урока. |  | Подвести итог урока, выделить команду победителя в эстафетах, лучших учащихся. |

**Приложение 1.**

**Правила техники безопасности**

**Перед началом занятий:**

• Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

• Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

• Протереть насухо спортивные снаряды для метания.

• Провести разминку.

**Во время занятий:**

• При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

• Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

• Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

• Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

• Не производить метания без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

• Не стоять справа от метающего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя.

• Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

• При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

• При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

**После окончания занятий:**

• Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

• Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

• Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**Приложение 2.**

**Игра «Вызов номеров».**

**Цель игры:**

Тренируется быстрота выбегания по команде. Требуется постоянная концентрация внимания, ответственность перед своей командой. Закрепление навыков быстрого высокого старта, развивать быстроту реакции.

**Ход игры:**

Две команды, стоят в шеренгу напротив друг друга.

Каждый участник имеет свой номер.

По команде «Второй» - вторые выбегают, обегают свой конус, возвращаются на место. Выигравший участник приносит одно очко команде. И т.д.

**Литература.**

• Лидьярд А., Гилмор Г. Бег с Лидьярдом. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

• Куц В. От новичка до мастера спорта. - М.: Издательство "Воениздат", 1962.

• Гилмор Г. Бег ради жизни. Изд. 3-е (пер. с англ.), М.: Физкультура и спорт, 1973.

• Жилкин А. И. , Кузьмин В. С. , Сидорчук Е. В. Легкая атлетика. Учебное пособие. 6-е издание Москва, «Академия», 2009.

• Озолин Э. С. Спринтерский бег. Москва, «Человек», 2010.

• Глейберман А. Н. Игры для детей. Москва, «Физкультура и спорт», 2006