

Конспект урока по физической культуре
для учащихся 8 класса.

Раздел: Легкая атлетика.

Тема урока: Спринтерский бег.

Основные задачи:

1. Обучать низкому старту.
2. Способствовать развитию быстроты и быстроты реакции применительно к бегу с низкого старта
3. Воспитывать уверенность и внутреннюю дисциплину
4. Содействовать усвоению знаний учащихся о беге с низкого старта

Время проведения урока: ноябрь

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: видеопроектор, ноутбук

Учитель: Ельмекеев Дмитрий Вениаминович

Часть урока	Частные задачи	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Д Г О Т В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т	Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к уроку.	Построение в шеренгу, приветствие.	20сек	Требовать четкого выполнения команд,
	Создать установку на достижение конкретных результатов предстоящей деятельности на уроке	Сообщение задач урока	30 сек	Обеспечить конкретность задач, доступность формулировок
	Содействовать осмыслению учащимися техники выполнения бега с низкого старта.	Просмотр презентации «Техника бега на короткие дистанции»	5 мин.	Слайды 8-12
	Подготовить организм учащихся для дальнейшей работы	Ходьба в обход зала - без задания - на носках -на пятках -перекатом с пятки на носок. -с махом согнутой ногой	1 мин.	Дистанция 2 шага. Обратить внимание на сохранение правильной осанки. Поднимать колено выше 90 градусов Мах выше 90 градусов

Б 10 --- 12 мин		-выпадами -с махом прямой ногой		
	Подготовить ССС и дыхательную систему для выполнения последующих упражнений	Равномерный бег в умеренном темпе	1 мин	Обратить внимание на контроль за ритмом дыхания. Дистанция 2 шага.
	Подготовить костно-мышечный аппарат для бега на короткие дистанции.	Беговые упражнения: -бег с высоким подниманием бедра -бег с захлестыванием голени -ускорение с высокого старта	(4упр x 20 м) 2 раза	Выполнять по диагонали волейбольной площадки, по команде учителя, дистанция 3 шага, возвращаться шагом, восстанавливая дыхание. Подъем колена выше 90 градусов, руки работают вдоль туловища Пяткой касаться ягодиц, корпус наклонен чуть вперед. Обратить внимание на отталкивание Каждый второй старается догнать впереди бегущего.
О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь У Р О К А	Разучить команду: «На старт!»	. Выполнение команды «На старт!»	4-6 раз	Ученик выполняет команду «На старт!» следующим образом. Он приседает, ставит руки у стартовой линии, упирается толчковой (сильнейшей) ногой в передистоящую колодку, другую ставит в заднюю стартовую колодку. Встав на колени сзади стоящей ноги, бегун ставит руки вплотную к линии старта, руки расставлены примерно на расстоянии ширины плеч. Четыре пальца руки ставятся вместе, большой отдельно, параллельно четырем пальцам. Туловище выпрямлено
	Разучить команду: «Внимание!»	Выполнение команды «Внимание!»	4-6 раз	При выполнении команды «Внимание!» ученик немного выпрямляет ноги, сзади стоящая нога поднимается, не касаясь поверхности дорожки, ОЦМ бегуна несколько перемещается вперед, таз поднимается выше уровня плеч, голова находится прямо по отношению к туловищу
	Разучить команду: «Марш!»	Стартовый разгон по команде «Марш!»	1 раз	Стартовый разбег длится от 15 до 30 м. Основная задача его — как можно быстрее набрать максимальную скорость бега. Правильное выполнение первых шагов со старта зависит от отталкивания (под острым углом к дорожке с максимальной силой) и быстроты движений бегуна. Первые шаги бегун бежит в наклоне, затем (6—7-й шаг) начинает подъем туловища.
	Обучать низкому старту.	Бег с низкого старта	15-20 м x 2	При выполнении низкого старта необходимо проконтролиро-

25 -- 30 мин			раза	<p>вать:</p> <p>а) Поднимание таза по команде «Внимание!» медленным плавным движением (при этом пятки следует оттянуть назад).</p> <p>б) Одновременную и разноименную (с ногами) работу рук при выходе со старта.</p> <p>в) Выход со старта и стартовый разгон в наклонном положении</p> <p>г) Постепенное увеличение длины шагов и нарастание скорости бега при законченном отталкивании.</p> <p>д) Постепенное выпрямление туловища во время стартового разгона и плавный переход в бег по дистанции</p>
	Поднять эмоциональный настрой учащихся, закрепить выполнение низкого старта.	Игра: «Бег по прямой из различных положений»	2-4раза	<p>Чертят три параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5–7 м одна от другой, – стартовые, третья – финишная – располагается на расстоянии 15–20 м от ближней к ней стартовой линии. Участники делятся на две команды: например, «красные» и «синие». «Красные» располагаются на одной стартовой линии, «синие» – на другой. Участники команды, находящиеся на стартовой линии, расположенной ближе к финишной, занимают положение, сидя или лежа, а игроки, располагающиеся на другой стартовой линии, принимают низкий старт. По сигналу тренера участники обеих команд начинают бег. Задача игроков, стартующих с ближней линии, – быстрее добежать до финиша, не дав себя догнать игрокам другой команды. За каждого осаленного игрока команда получает 1 очко. При проведении следующего забега игроки меняются местами. Побеждает команда, набравшая больше очков.</p>
З А К Л Ю Ч И Т Е Л	Содействовать оптимизации ритма дыхания и ЧСС.	Ходьба по залу, дыхательные упражнения в движении	1-1,5 мин	Постепенно снизить у учащихся ЧСС
	Организовать внимание учащихся и настроить их на предстоящую учебную деятельность	Ходьба на месте, построение в шеренгу.	15-20 сек	Остановка и перестроение по команде учителя
	Содействовать осмыслению учащимися результативности	Подведение итогов урока, выставление	До 2 мин	Стимулировать учащихся к самоанализу результативности работы на уроке. Оценить степень решения задач урока.

Б Н А Я до5мин	собственной учебно- познавательной деятельности	оценок за урок		
----------------------------	--	----------------	--	--

Список используемой литературы и интернет источники:

1. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464
2. <http://sportbox.by/ciklicheskie-vidy-sporta/metodika-obucheniya-bega-na-korotkie-distancii.html>
3. <http://www.google.ru/imghp?hl=ru&tab=ii>
4. <http://www.fizkult-ura.ru>