

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области «Школа-интернат
№ 4 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья городского округа Тольятти»

Конспект урока
(10 класс)

Тема: Легкая атлетика. Бег с низкого старта.

Учитель физической культуры
Павлова Елизавета Евгеньевна

Тольятти, 2023

Конспект урока 10А класс
Тема: Легкая атлетика. Бег с низкого старта.

Дата проведения: 14.09.2022г.

Учитель: Павлова Е.Е.

Время: 40 минут

Место: спортивный зал, школьный стадион

Инвентарь: свисток, секундомер, конусы.

Тип урока: урок образовательно-тренировочной направленности.

Основные задачи урока:

- 1) Образовательная - совершенствовать технику спринтерского бега и бега с низкого старта; развивать скоростно – силовые качества, через специальные задания;
- 2) Оздоровительная - развивать выносливость, подвижность суставов, скоростно-силовые качества;
- 3) Воспитательная - воспитание внимания, дисциплинированности, интереса к занятиям физической культурой;
- 4) Коррекционная - коррекция скованности и ограниченности движений; коррекция и совершенствование координационных способностей.

Части урока	Содержание урока	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть (15 минут)	Построение класса в одну шеренгу по росту, приветствие, объявление темы урока	30 сек.	Предложить ученикам построиться вдоль линии разметки, проверить, чтобы ученики стояли по росту
	Разновидности ходьбы по кругу: - на носках, руки к плечам; - на пятках, руки вверх; - на внешней стороне стопы, руки в стороны; - на внутренней стороне стопы, руки за голову; - руки за голову в полном приседе.	2 мин	Следить за дистанцией Обратить внимание на осанку Руки прямые, подбородок приподнять Лопатки сведены Спина прямая, выполнять задание в полном приседе
	Разновидности бега: - в равномерном темпе; - правым/левым боком: - спиной вперед - правым/левым боком приставными шагами.	5 мин	Во время бега следить за осанкой, бег выполняется на носках, руки работают вдоль туловища, следить за дыханием, техническим выполнением упражнений в движении.
	Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.	1 мин	Глубокий вдох через нос, выдох через рот
	Перестроение в колонну по два. ОРУ в колонне по два: 1.И.п. – о.с.	4 мин 6-8 раз	Упражнение выполняется в среднем темпе Спина прямая Руки прямые

<p>1-4 полукруговое вращение головой вправо 5-8 полукруговое вращение головой влево 2. И.п. – основная стойка, руки к плечам 1- 4 – круговые движения вперёд 5 – 8 – круговые движения назад 3. И.п. – о.с. 1.руки вперёд 2.руки в стороны 3.руки вверх 4.И.п. 4. И.п. – правая рука вверх, левая вниз 1. отведение прямых рук назад на каждый счёт 5. И.п. – основная стойка, руки в стороны 1-4 круговые движения руками вперёд 5-8 круговые движения руками назад 6. И.п. – узкая стойка, руки на пояс 1.наклон вперёд 2.И.п. 3.наклон назад 4.И.п. 7. И.п. – узкая стойка, руки на пояс 1.наклон влево 2.И.п. 3.наклон вправо 4. И.п. 8. И.п. – широкая стойка, руки на пояс 1 – 4 круговые движения туловищем вправо 5-8 круговые движения туловищем влево 9. И.п. – широкая стойка, руки на пояс 1. наклон к левой ноге 2.наклон в середину 3.наклон к правой ноге 4. И.п. 10. И.п. – о.с. 1.прыжок ноги врозь, руки в стороны 2.И.п. 3. прыжок ноги врозь, руки вверх 4. И.п.</p>	<p>6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз</p>	<p>Следить за осанкой, руки прямые При поворотах плечи держать ровно, локти не опускать «Глубже» наклон, спина прямая При наклоне ноги в коленях не сгибать Больше амплитуды при вращении Руками коснуться ног Обратить внимание на правильность выполнения упражнения</p>
---	--	--

	11. Ходьба на месте.		
	Специальные беговые упражнения - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестывание голени; - прыжки в шаге	2мин. 30 сек.	Плечи назад не отклонять, колено прямое, бег выполнять на передней части стопы Туловище наклонить вперед, голову держать прямо и смотреть вперед, пяткой коснуться ягодиц Выше прыжок, сзади нога прямая
Основная часть (20 минут)	Техника низкого старта 1. постановка рук и ног на линию старта; 2.выбегания из положения низкого старта; 3.выполнения низкого старта в полной координации. Бег с низкого старта в парах	10 мин	По команде: «На старт!» нужно подойти к линии старта. Руки располагаются параллельно линии старта на ширине плеч, толчковая нога ставится на расстоянии 1,5 стопы от стартовой линии. Маховая нога ставится на расстоянии равном 2 стопам от стартовой линии. Колено маховой ноги ставится на дорожку. Смотреть вниз. По команде: «Внимание!», таз приподнимается вверх, тяжесть тела переносится на толчковую руки. По команде: «Марш!» выбегание
	Упражнения в беге из разных и.п. - приседание по свистку бег до линии финиша; - отжимание спиной к линии старта, по свистку поворот кругом, бег до линии финиша; - прыжки на месте по свистку бег	10 мин	Вспомнить технику безопасности на уроке Слушать команду учителя, следить за дисциплиной. Поворот кругом через левое плечо Прыжки на двух руки на пояс Бег на передней части стопы, руки работают вдоль туловища.
Заключительная часть (5 минут)	Построение Подведение итогов урока Рефлексия: 1.Вам понравился урок 2.Сколько команд даётся при выполнении низкого старта 3.Что для вас самое сложное было на уроке	5 мин	Построение в одну шеренгу. Выявление самых активных, выставление оценок.