

## Конспект «открытого» урока.

Дата проведения 17 сентября 2014 года

Рассмотрено

Руководитель МО

учителей физической культуры

И.А. Плеханова

План-конспект урока по физической культуре для учащихся 8 класса  
с использованием эОР

Выполнил: учитель физической культуры ГБОУ СОШ №2 п.г.т.Безенчук  
Лаврентьева Ирина Николаевна

Раздел программы: легкая атлетика

Тема: низкий старт

Цель урока: формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями

Тип урока: урок закрепления и совершенствования бега с низкого старта

Задачи урока:

Образовательная:

- 1.Закрепление техники выполнения низкого старта.
- 2.Совершенствование бега с низкого старта.

Развивающая:

- 3.Развивать быстроту, силу, ловкость и координацию движения.

Воспитательная:

- 4.Воспитание целеустремленности, сознательности, трудолюбия.

Дата проведения: 17 сентября 2014г.

Время проведения: 40 минут

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал

Инвентарь: свисток, мультимедийный проектор, экран, ноутбук учителя

№ п.	содержание	дозировка	организационно-методические указания

п.			
	<b>Подготовительная часть</b>	<b>14 мин.</b>	
1.	Построение в шеренгу. Сдача рапорта. Сообщение задач урока.	2мин.	Следить за осанкой. Осмотр спортивной формы. Отметить присутствующих.
2.	Ходьба: -обычная -на внутренней стороне стопы -на внешней стороне стопы	2 мин.	Руки за спиной, лопатки сведены, смотреть вперед
3.	Бег: -медленный	2мин.	Темп равномерный
4.	Упражнения на восстановления дыхания	2мин.	1-вдох через нос 2-выдох через рот
5.	общеразвивающие упражнения	6мин.	Проводит ученик
	<b>Основная часть</b>	<b>23мин.</b>	
6.	Переход в спортивный зал. Для закрепления техники низкого старта ученикам демонстрируются видеоролики. После просмотра видеороликов выход		Не бежать, идти шагом.  Включает освобожденный ученик  <a href="http://www.youtube.com/watch?v=7gSW0Ep_Ppg">http://www.youtube.com/watch?v=7gSW0Ep_Ppg</a> <a href="http://www.youtube.com/watch?v=YiSoERad5xA">http://www.youtube.com/watch?v=YiSoERad5xA</a>

<p>на стадион.</p> <p>Закрепление техники низкого старта</p> <p>1. По команде «<b>На Старт!</b>» бегун становится на 1.5 стопы от линии старта и опускается на колено маховой ноги, руки ставятся так, чтобы опора тела приходилась на кисти, большие пальцы повернуты внутрь, а остальные наружу, плечи слегка поданы вперед, за стартовую линию, взгляд устремлен вниз вперед.</p> <p>По команды «<b>Внимание!</b>» спринтер отрывает колено от земли, поднимает таз несколько выше плеч и подает туловище вперед вверх. При этом ноги несколько выпрямляются, тяжесть тела переходит на руки.</p>		<p>Организованно.</p> <p>Фронтальный метод</p> <p>Спину держать прямой</p> <p>Движение выполняется быстро и фиксируется до стартового сигнала</p>
--	--	---

<p>По команде «<b>Марш!</b>» бегун отрывает руки от дорожки и одновременно отталкивается ногами. Первые 3-4 шага должны быть короче, чем следующие.</p> <p>2.Бег с низкого старта</p> <p>3.Игра «Встречная эстафета» Играющие делятся на 2 равные команды и строятся в две колонны, колонны делятся пополам. Обе</p>	<p>1р. x 15 метров 1р. x 30 метров 1р. x 60 метров</p> <p>3 мин.</p>	<p>Бег по дистанции</p> <p>Фронтальный метод</p> <p>Поточный метод (по отделениям)</p> <p>По парам. Пробегание отрезка с полной скоростью. Обратить внимание на фальстарт.</p> <p>Игру начинать только по сигналу. Нельзя выходить за линию старта пока не будет передана эстафета. Команда, допустившая ошибку, получает штрафное очко.</p>
--	--	--

	<p>половины встают лицом друг к другу на расстоянии 10 метров. По сигналу учителя первый игрок бежит к своему впереди стоящему игроку на противоположную сторону площадки, передает эстафету и встает сзади этой половины команды. Получившие эстафету бегут вперед к стоящей команде напротив и передают эстафету очередным игрокам и встают в конец колонны и т.д. Команда, игрок которой выбегает, подвигается на один шаг вперед к черте для начала бега. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих какой-либо из команд передаст эстафету игроку, начавшему игру. Побеждает команда, закончившая перебежку раньше.</p>		
	<b>Заключительная часть</b>	3 мин.	

7.	Построение, подведение итогов.  Домашнее задание.		Равнение в строю. Выделить наиболее активных учащихся.  Повторить низкий старт
8.	Организованный уход в раздевалки.		