«Елтай орта мектебі коммуналдық мемлекеттік мекеме»

Разработка открытого урока

по физической культуре

*Тема урока: Легкая атлетика. Техника низкого старта.*

*Дата проведения: 11.10.2018*

*Учитель: Пеньковский В.А*

Класс: 9 А

2018-2019 оқу жылы.

|  |  |
| --- | --- |
| **Дисциплина** | **Физическая культура** |
| **Тема урока:** | Техника низкого старта |
| **Тип урока:** | Смешанный (комплексный) |
| **Ф.И.О. учителя** | Пеньковский Валерий Александрович |
| **Актуальность использования ИКТ** | - |
| **Цели урока:** | Повторить, систематизировать знания по теме. Продолжить формирование профессиональных и общих компетенций. |
| **Задачи урока:** | Обучающие:  - закрепление правил поведения на учебных занятиях по разделу «Легкой атлетике»;  - освоение техники низкого старта по разделу «Легкая атлетика»;  - совершенствование техники низкого старта «Легкая атлетика». |
| Развивающие:  - развитие быстроты и ловкости;  -развитие навыков самостоятельной работы. |
| Воспитательные:  - воспитание заинтересованного отношения к дисциплине;  - развитие двигательных качеств студентов. |
| **Межпредметные связи** | Физика, основы безопасности жизнедеятельности |
| **Оборудование** | Технологическая карта урока, эстафетные палочки, фишки, секундомер, свисток. |

Ход урока:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Вводно-подготовительная часть 12 мин | | | |
| 1. | Построение в одну шеренгу. Сообщение задач урока. | 1 мин. | По команде преподавателя. |
| 2. | Проверка готовности к занятию. | 1 мин. | Индивидуально-фронтальный опрос |
| 3. | Ходьба:  - на носках;  - на пятках;  - на внешней стороне стопы; | 2 мин. | Следить за соблюдением правильной осанки: спина прямая, плечи развернуты |
| 4. | Бег:  - равномерный;  - скрестными шагами правым боком;  - скрестными шагами левым боком;  - спиной вперед;  - с заданием: ускорение | 3 мин. | Следить за дыханием, согласованной работой рук и ног. Обратить внимание на сохранение дистанции.  По свистку замыкающий колонну бежит с ускорением, обгоняет строй и становится направляющим. Так бегут все по очереди, пока не окажутся на своем первоначальном месте. |
| 5. | Ходьба свободным шагом с восстановлением дыхания. | 1 мин. | Необходимо соблюдать дистанцию. |
| 6. | Комплекс ОРУ без предметов. | 4 мин. | См. карточку №1 |
| 7. | Специальные л/а упражнения:  - семенящий бег;  - с высоким подниманием бедра;  - захлест голени назад;  - многоскок;  - прыжки в шаге;  - ускорение. | 3 мин. | Выполняют в колонне. Обращать внимание на частоту шагов, технику исполнения. |
| Основная часть 25 мин | | | |
| 8. | Челночный бег из различных исходных положений:  - высокий старт;  - упор присев;  - упор присев спиной вперед;  - упор лежа;  - упор лежа сзади. | 7 мин. | Учащиеся располагаются в двух встречных шеренгах на лицевой и трехметровой линии в шахматном порядке. После сигнала начинают встречный челночный бег. |
| 9. | Низкий старт:  - команда «На старт!»  - команда «Внимание!»  - команда «Марш!»  - стартовый разгон. | 5 мин. | Акцентировать внимание на типичных ошибках. |
| 10. | Бег с преследованием с низкого старта. | 7 мин. | Выполняют бег в двух шеренгах. Вторая шеренга преследует первую. |
| 11. | Бег парами с низкого старта | 6 мин. | Выполняют парами поочередно |
| Заключительная часть 3 мин | | | |
| 12. | Ходьба по залу в коленне.  Построение в 1 шеренгу.  Подведение итогов.  Уход в раздевалку. | 5 мин. | Отметить уч-ся за активную и хорошую работу на уроке. Дать рекомендации |

**КАРТОЧКА №1**

**КОМПЛЕКС ОРУ**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 упражнение** И.П. – О.С. руки на поясе; 1 – руки к плечам; 2– встать на носки, руки вверх;  3 –руки к плечам; 4 – вернуться в И.П. | 4-8 раз |
| **2 упражнение** И.П. – О.С., руки в стороны**;**  1-4- вращение предплечьями внутрь;  5-8- вращение предплечьями наружу. | 4-8 раз |
| **3 упражнение**И.П. – О.С., руки в стороны**;**1-4- круговые вращение руками вперед; 5-8- круговые вращение руками назад. | 4-8 раз |
| **4 упражнение**И.П. ноги на ширине плеч, руки за головой; 1, 2 –поворот туловища вправо; 3, 4 – поворот туловища влево. | 4-8 раз |
| **5 упражнение**  И.П. – ноги врозь, руки вверху в замке;  1 – 2 – наклон туловища вправо; 3 – 4 – тоже влево. | 4-8 раз |
| **6 упражнение** И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки на поясе; 1 – наклон к правой ноге; 2- наклон вперед;  3– наклон к левой ноге; 4-И.П. | 4-8 раз |
| **7 упражнение** ИП  - выпад на правую ногу, руки на колене; 1-3 – пружинистые движения в положении выпада; 4 – поворот в выпад на другую ногу. | 4-8 раз |
| **8 упражнение** И.П. – О.С., руки за головой. 1 – приседание;  2 - ИП. | 15-20 раз |
| **9 упражнение**  Прыжки на месте по звуковому сигналу поворот на 1800 | 10 раз |

**Техника низкого старта в легкой атлетике**

В лёгкой атлетике для выбегания от стартовой линии используют два вида старта: высокий и низкий. Начиная с младших классов, надо ученикам успешно освоить оба данных вида, так как от этого напрямую будет зависеть показанный школьниками результат в беговых дисциплинах, особенно в спринтерских. В дальнейшем следует почти в каждую разминку включать хотя бы несколько выбеганий со старта.

Порядок обучения низкому старту такой же, как и высокому. Начинать следует с многократного правильного показа, большого числа выполнений отдельных стартовых команд (при многочисленных ошибках необходимо снова возвращаться к правильному показу, но теперь уже с помощью учеников, чтобы легче было объяснять неточности в выполнении). Выбегания с низкого старта осуществляются учениками сначала самостоятельно, далее — под команду учителя на технику выполнения. После достаточного усвоения данного элемента можно использовать выбегания по команде наперегонки на дистанцию 15—25 м.

Для обучения и совершенствования низкого старта, конечно, необходимы стартовые колодки. Но на занятиях физической культурой мы чаще всего используем для этого углубления в покрытии дорожки, сделанные самостоятельно каждым учеником. В таком случае низкий старт может одновременно принимать большая группа учеников или даже весь класс. «Работа» с беговыми колодками необходима лишь при подготовке к легкоатлетическим соревнованиям, в которых используется в беге низкий старт. На обычных же занятиях выбегание со стартовых колодок занимает много времени, что является для нас непозволительной роскошью.

**Рекомендации по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике**

1. Занятия по легкой атлетике проводятся на стадионах, специально оборудованных секторах, беговых дорожках, спортивных залах.
2. Необходимо следить за чистотой и порядком на местах занятий.
3. Нельзя пользоваться неисправным спортивным инвентарем и оборудованием.
4. Лишние снаряды (стартовые колодки, барьеры, стойки и другой инвентарь не нужный на данном занятии) следует убрать.
5. Не устраивать место финиша возле стенок зала.
6. Занятия по бегу следует проводить в направлении против часовой стрелки.
7. При проведении кросса или других массовых забегов трассу в многолюдных местах и место старта и финиша нужно обносить ограждениями.
8. При проведении занятий, соревнований по бегу на короткие дистанции следить, чтобы бегуны занимали отдельные дорожки и строго следовали по ним.
9. Перед началом занятий, соревнований нужно проводить интенсивную разминку.
10. Занимающиеся должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.