

Конспект урока по легкой атлетике в 8 «А» классе «Обучение технике стартового разбега»

Ф.И.О. педагога: Хазов Евгений Александрович

Цель урока: содействовать формированию всесторонне развитой личности в процессе физического обучения.

Тема урока: Легкая атлетика. Обучение технике стартового разбега

Задачи урока:

Образовательные:

1. Повторение техники положения низкого старта,
2. Обучение технике стартового разбега.
3. Повторить технику метания мяча на дальность.

Развивающие:

1. Развивать физические качества: ловкость, координации движений, силы.
2. Формировать правильную осанку.

Воспитательные:

1. Воспитывать дисциплину, терпение, ответственность, взаимовыручку.

Тип урока: обучающий.

Форма урока: урок с элементами игры.

Методы урока: фронтальный, игровой, индивидуальный, дифференцированный.

Место проведения: спортивная площадка.

Инвентарь и оборудование: 2 гимнастических коврика, 2 веревки для бега, 2 волейбольных мяча, 4 флажка, учебные картинки с изображением техники низкого старта и стартового разбега

Ход урока

Этапы урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть урока (10-15 минут)	<ol style="list-style-type: none">1. Построение в шеренгу.2. Рапорт учителю.3. Приветствие учителя. Сообщение задач и целей урока. Учитель: Сегодня мы повторим технику бега с низкого старта. Понятно, что это вам покажется знакомым и пройденным, но это не совсем так. В любом виде спорта очень важен процесс совершенствования. Уже давно известно, что предела	5 минут	Проверка готовности к уроку. Опрос о самочувствии учащихся. Запомнить свой номер при расчете.

	<p>совершенству нет. У нас сегодня на уроке тема «Бег на короткие дистанции», т. е. спринтерский бег.</p> <p>Сообщение на эту тему подготовил</p> <p>Ученик: Спринтерский бег- вид легкой атлетики, где улучшение рекорда на 0,01 с- спортивное событие мирового значения, и от того, насколько технически правильно бегун выполнит движения до финиша, во многом зависит его результат. Выши результаты также зависят от техники выполнения движений, которая усваивается годами и только при большом количестве повторений.</p> <p>Спринтом считаются дистанции до 400 метров включительно. В программу Олимпийских игр включен гладкий бег на 100, 200 и 400 метров у мужчин и женщин, эстафетный бег 4x100 и 4x400 метров у мужчин и женщин.</p> <p>4. Повторение строевых упражнений и команд «Направо!», «Налево!»</p> <p>5. Игра с бегом «Бег за лидером»</p> <p>6. Восстановление дыхания.</p> <p>7. ОРУ в движении.</p> <p>1) И.п. руки в замок на грудь. 1–руки в замке вперед; 2 - руки на грудь; 3 – руки вверх; 4 - и.п.</p> <p>2) И.п. о.с. руки в замок; круговые вращения кистями в произвольном темпе,</p> <p>3) И.п. 1–руки к плечам; 2 – круговые вращения 4 вперёд 4 раза назад;</p> <p>4) И.п. – левая вверх, правая вниз;</p>	<p>1-2 круга</p> <p>4 минут 2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Учитель называет номер ученика, который должен выбежать вперед и исполнить роль лидера. Лидер может бежать в любом направлении и изменять его, все остальные ученики бегут в колонне по одному за лидером. через некоторое время учитель называет номер другого игрока, после чего лидер меняется.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>1 - 2 рывки руками, 3- 4 смена рук</p> <p>5) И.п. – руки вперед, в стороны 1 – мах правой ногой достать левую руку; 2 – и.п. 3- мах левой ногой достать правую руку; 4 – и. п.</p> <p>6) И.п. руки на поясе; 1 – шаг левой, 2 – правую приставить; 3- наклон вперед к правой ноге; 4 – и.п. 3 – наклон вперед к левой ноге; 4 – и. п.</p> <p>7) И.п. руки на поясе. 1 – шаг левой; 2-правую ногу приставить; 3- присед, руки вперед; 4 – и. п.</p> <p>8) И.п. – руки на поясе, прыжки в движении 1-4 – на правой ноге; 5-8 – на левой ноге.</p> <p>6. Ходьба в заданном темпе с последующим переходом в ходьбу на месте.</p>	<p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>10-15сек.</p>	<p>Ориентировать учащихся на размыкание на дистанцию в 2 шага</p> <p>Следить за осанкой, тянуться вверх на носках</p> <p>Осанка: прямая спина, голова – направление верх вперед</p> <p>Следить за осанкой и дистанцией</p> <p>Следить, чтобы ноги в коленях не сгибали</p> <p>Стараться колени не сгибать</p> <p>Спину держать прямо, пятки от пола не отрывать</p>
<p>Основная часть урока (20-25 минут)</p>	<p>1. <u>Специальные беговые упражнения</u></p>		<p>Построение в одну шеренгу вдоль боковой линии площадки, интервал между учениками 1-1,5 м - на вытянутые руки.</p>

	<p>А) Бег с захлестом голени назад</p> <p>Б) Бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>В) И. п. – стойка, руки согнуты в локтях. Движения согнутыми в локтях руками, как при беге</p> <p>Г) Выпады в ходьбе.</p> <p><u>2.Обучение технике положения низкого старта, стартового разбега.</u></p> <p>А) Напомнить технику низкого старта. Учить технике стартового разгона. Учитель: Старт и первые шаги разгона - наиболее трудные части дистанции, требующие от спортсмена(ученика) высокой координации, силы, быстроты и умения сосредоточить все внимание на команде учителя. именно в выполнении этой фазы</p>	<p>2 раза по 20 м</p> <p>2 раза по 20 м</p> <p>2-3 раза по 10 секунд</p> <p>20 м</p>	<p>Сначала выполнить на месте, затем с небольшим продвижением вперед. Следить чтобы плечи и не напрягались, для чего руки можно держать на поясе. бедро поднимается до горизонтали, а опорная нога в это время полностью выпрямляется</p> <p>Выполнить первый раз медленно, затем с ускорением. Следить, чтобы локти назад двигались энергично до отказа и не было напряженности в области шеи и плеч.</p> <p>Туловище наклонено, голова слегка опущена.</p> <p>Положение рук, головы, ног на старте, постановка стопы во время бега.</p> <p>Учитель показывает вначале учебные картинки, а затем личный показ низкого старта</p> <p>Карточка №1,2</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>многие ученики испытывают затруднения- они происходят или от недостаточной физической подготовленности, или от неудачной позы на старте, либо от неправильной установки к действию.</p> <p>На качество стартового разгона существенно влияют длина и способ выполнения первого и последующих шагов стартового разгона. Слишком короткие шаги не обеспечивают быстрого нарастания скорости, а слишком длинные приводят к «натяканию» на ногу, в результате чего снижается скорость. В процессе стартового разгона должно происходить постепенное нарастание длины шагов и постепенное выпрямление туловища. при стартовом разбеге туловище поднимается постепенно, и к моменту, когда бегун достигнет максимальной скорости, он принимает положение, типичное для бега по дистанции. принято считать, что стартовый разбег заканчивается на 25-30 метре дистанции (на 13-15 шаге). к этому моменту бегун может достигнуть скорости, равной 90-96% от своей максимальной.</p> <p>Б) Выбегание с низкого старта, используя различные звуковые сигналы (команда «Марш!», сигнал свистком и др.). Выполнить на дистанции 20 метров</p> <p>В) Выбегание с низкого старта в «ворота»- под натянутую веревку, укрепленную в 1,5-2 м от линии старта.</p> <p>Г) Выбегание из низкого старта в «упряжке» с преодолением сопротивления.</p> <p><u>3. Линейная Эстафета (с применением форы)</u> Класс делится на 2 команды-девочки и мальчики. Бег до поворотной отметки и обратно, соблюдая правила эстафетного бега. Для мальчиков поворотная отметка устанавливается на 5-6 м дальше, чем для девочек.</p> <p><u>4. Способствовать развитию силы.</u> Игра «Мяч соседу».</p> <p>Учащиеся стоят по кругу (можно мальчики и девочки). Игрокам дается мяч средних размеров, который начинают передавать по кругу. Учитель подает сигнал свистком. Игрок, в руках которого</p>	<p>1 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2 раза по 20 м</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Партнер удерживает стартующего длинной резиновой лентой, наложенной на пояс или грудь и пропущенной под мышками бегущего.</p> <p>Можно изменять величину форы.</p> <p>Задания напечатаны на листе.</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>в момент сигнала окажется мяч, выполняет заранее оговоренное задание. <i>Задание:</i> прыжки на препятствие высотой до 50 см-10 раз; приседания-15-20 раз; «отжимание»-10-15 раз. Игра продолжается. По окончании игры все ученики выполняют упражнения, способствующие развитию силы. <i>Упражнения:</i> «отжимания»- 20 раз; Поднимание туловища из положения лежа на спине (приготовлены заранее гимнастические коврики.)- 30 раз; Приседания - 30 раз.</p>		<p>Сигналы можно подавать подряд один за другим. Игрок, выполнивший задание, может встать в круг и продолжить игру.</p> <p>Упражнения выполняют фронтально.</p>
<p>Заключительная часть. (5 минут)</p>	<p>1. Построение. 2. Физкультурная викторина. А) Что такое фальстарт? Сколько фальстартов допустимо? (Фальшивый старт, преждевременный выход со старта или попытка выйти со старта раньше сигнала. Один, после второго фальстарта ученик снимается с забега). Б) Какие разновидности легкоатлетического бега вы знаете? (Гладкий, барьерный, с препятствиями, кроссовый, эстафетный). В) Где спортсмены используют низкий старт? (Низкий старт – в беге на короткие дистанции, высокий в беге на длинные). Д) В каком случае бегун на короткие дистанции снимается с соревнований? (Если выполнит фальстарт; перебегает на дорожку соперника, что создает помеху бегущему сзади; при беге по виражу заступает или наступает на линию разметки, находящуюся слева). Е) Как называется бег на короткие дистанции? (Спринтерский). Ё) Какая максимальная дистанция спринтерского бега? (400 м)</p> <p>3. Рефлексия. 4. Домашнее задание: выполнить упражнения, способствующие развитию скоростно-силовых качеств (прыжки через скакалку; выпрыгивание из приседа, метание мяча различными способами)</p>	<p>3 минуты</p>	<p>Викторину проводит ученик, который с помощью учителя подготовил вопросы. Обсуждение спорных ответов.</p> <p>Выставление оценок</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ.

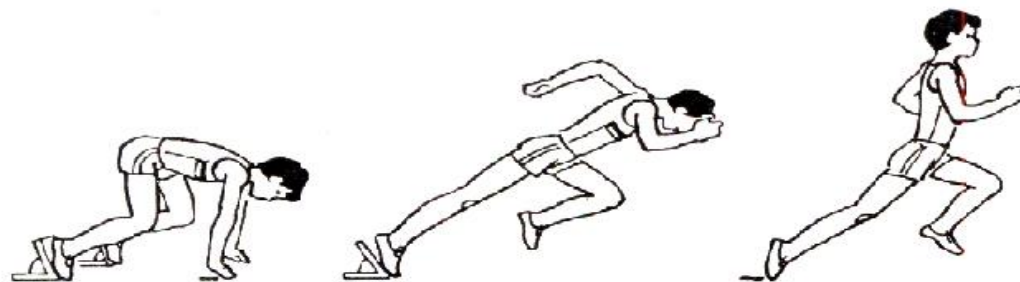
1. Учебная карточка: техника низкого старта

Техника выполнения низкого старта



неправильное
Положение по команде «На старт!»

правильное



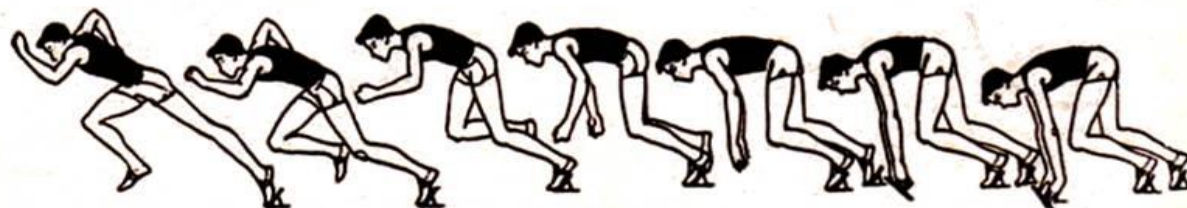
Положение по команде «Внимание!»

правильное
Положение в момент выхода с низкого старта (команда «Марш!»)

неправильное



Техника стартового разбега



*Положение бегуна при
окончании отталкивания
от передней колодки*

Начало бега с низкого старта