

КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Для учащихся 10 класса МБОУ СОШ с.Тунгор

Тема: «Низкий старт и стартовый разгон.»

Дата: 04.09.2019 год

Учитель: Девайкина А.И

Место проведения: Спортивный стадион

Цель: Обучение низкому старту; Стартового разгона.

Задачи урока:

1. Образовательные:

- обучение техники низкого старта; стартового разгона;

2. Оздоровительное:

- развивать быстроту, ловкость;

3. Воспитательные:

- прививать интерес к занятиям физической культуры и спорта;

ИНВЕНТАРЬ: 44 конуса, свисток, лента, колодки.

Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть (45 мин)		
1. Построение. Приветствие. Сообщение задач.	4 мин	<p>«Группа в одну шеренгу становись!»</p> <p>Обратить внимание на внешний вид и готовность к уроку.</p> <p>«Равняйся!», «Смирно!», «Здравствуйте!»</p> <p>«Вольно!»</p> <p>«По порядку рассчитайсь!»</p> <p>Тема урока: Низкий старт и стартовый разгон.</p> <p>Команда: «Направо – раз - два!» в обход налево шагом марш!»</p>
2. Упражнение на осанку в движении:	7 мин	
- на носках, руки вверх.	½ круга	«Руки вверх, на носках марш!». Ладони смотрят друг на друга, спина прямая.
- на пятках, руки в стороны.	½ круга	«Руки в стороны, на пятках марш!». Руки прямые, ладони смотрят вниз, спина прямая.
- в полу приседе, руки за голову.		
- в полном приседе, руки на	1/2 круга	«Руки за голову, полу присед марш!». Спина прямая.

юясе.		смотрим вперед, локти отведены назад.
3. Бег.	½ круга	«Руки на пояс, в полном приседе марш!» Без задания.
	2 круга (400м)	«По стадиону два круга», «Бегом марш!» Равномерный темп, держать дистанцию 2-3 шага, следить за дыханием. «Переход на шаг, восстанавливаем дыхание!» 1-4:руки через стороны вверх -вдох(через нос); 5-8: руки через стороны вниз- выдох(через рот). «Направляющий на месте!», «Левый, левый, раз,. Два, три!», «Группа стой, раз, два!»
4. Перестроение		«В одну шеренгу становись!», «На 1, 2, 3 рассчитайсь!». 1 – на месте, 2 – 3 шага вперед, 3 – 6 шагов вперед.
4. ОРУ на месте:		
1.И.п.- ноги врозь, руки на пояс, повороты головы 1- поворот головы вправо 2- и.п. 3- поворот головы влево 4- и.п.	4 раз	И.п. принять. Упражнение делать без резких движений, плавно. «Упражнение в правую сторону начинай!», «Стой!»
2. И.п. – ноги врозь, руки на пояс, наклоны головы 1- наклон головы вправо 2 – и.п 3 – наклон головы влево 4 – и.п	4 раз	И.п. принять. «Упражнение в правую сторону начинай!», «Стой!»
3.И.п. -ноги врозь, руки на пояс, полукруговые вращения головой. 1,2- полукруговые вращение	4 раз	И.п. принять. Упражнение делать без резких движений, плавно. «Упражнение в правую сторону начинай!», «Стой!»

головы вправо

3,4- полукруговые вращение

головы влево

4. И. п. – ноги врозь, правая
вверху, левая внизу

1-2 – рывки руками, правая
вверху, левая внизу

3-4 – рывки руками

5. И. п. – ноги врозь, руки к
плечам, круговые вращения в
плечевом суставе

1-4 – круг вперед

5-8 – круг назад

6. И.п. – ноги врозь, руки
внизу

1-3 – наклон туловищем
вперед, руки вверх;

2- наклон вниз, руки вверх;
4 – И.п.

7. И.п.- ноги врозь, руки на
пояс

1- поворот туловищем
вправо;

2 – 4 И. п.

3 – поворот туловищем влево

8.И.п.- ноги врозь, руки на
пояс

1-3 – наклон вперед;

2- наклон вправо;

4 – И.п.

5-7 – наклон вперед;

6 – наклон влево;

8 – И.п

9. И.п. – ноги вместе, руки за
голову, выпады

6 раз

И.п. принять. Упражнение делать без резких движений, плавно.
«Упражнение с правой руки начинай!», «Стой!»

6 раз

И.п. принять.
«Упражнение вперед начинай!», «Стой!
Темп средний. Упражнение делать без резких движений, плавно.

6 раз

И.п. принять.
«Упражнение в правую сторону начинай!», «Стой!» Темп средний

6 раз

И.п. принять.
«Упражнение в правую сторону начинай!», «Стой!»
Темп средний.

6 раз

И.п. принять.
«Упражнение в правую сторону начинай!», «Стой!»
Темп средний. Упражнение делать без резких движений, плавно.

<p>3 – пружинистый выпад правой;</p> <p>4 – смена ноги</p> <p>5-7 – пружинистый выпад левой.</p> <p>8 – И.П.</p> <p>10. И.п – ноги вместе, руки внизу</p> <p>1-3 – тянем правую ногу вверх;</p> <p>4 – И.п.</p> <p>5-7 – левую ногу;</p> <p>8 – И.п.</p> <p>11. Приседание</p>	6 раз	<p>И.п. принять.</p> <p>«Упражнение с правой ноги начитай!», «Стой»</p> <p>Темп средний.</p>
<p>5. Перестроение</p>	6 раз	<p>И.п. принять.</p> <p>«Упражнение с правой ноги начинай!», «Стой»</p>
<p>6. Специальные беговые упражнения (СБУ):</p>	10 раз	<p>И.п. принять</p> <p>«Кру-гом на свои места шагом марш!»</p> <p>«На 1-2 рассчитайсь, 2 номера 3 шага вперед, шагом марш!» Нале-во, раз-два.</p> <p>Упражнения выполняются в колонне, дистанция 2-3 шага, на отрезке по прямой 15-20м (от фишки до фишки)</p> <p>После выполнения задания учащиеся шагом возвращаются на место начала выполнения упражнений.</p>
<p>- бег с высоким подниманием бедра;</p>		<p>«Бег с высоким подниманием бедра, марш!»</p> <p>При отталкивании бедро выше, сочетать с оптимальным наклоном туловища, правильной работой рук и дыхания.</p>
<p>- бег с захлестом голени;</p>	2 раза	<p>«Бег с захлестом голени, марш!»</p> <p>Следить за частотой работы рук и ног.</p>

-бег с прямым выбросом ног вперед;	2 раза	«Бег на прямых ногах, марш!» Работать на передней части стопы.
-малый многоскок;	2 раз	«Малый многоскок, марш!» Работа рук как в беге, приземление на две стопы.
-большой многоскок;	2 раз	«Прыжок на каждую ногу при этом делая круг руками, марш!».
-скрестный шаг (правой/левой);	2 раз	«Бег скрестным шагом, марш!» Руки в стороны, корпус поворачивается вокруг своей оси.
	2 раз	«В одну шеренгу становись!»

Основная часть (60 мин)

1) Определение толчковой ноги	5 мин	«На 1,2 рассчитайсь!». 1 – на месте, 2 – 1 шаг вперед. Работа в парах. 1 номера подходят ко 2 номерам и со спины слегка толкают партнера вперед. 2 номерам нужно наблюдать за тем какая нога у них впереди. Та нога которая впереди, та и толчковая, которая сзади – это маховая. После того как 2 номера определились с толчковой ногой.
2) Низкий старт	10 мин	«Поменялись!». 1-2 номера «Кру-гом!». Станки и колодки стартовые – это приспособления для упора и отталкивания при старте. Команда « На старт »: бегун ногами упирается в колодки, руки ставит к стартовой черте и опускается на колено ноги, расположенной сзади. Спина ровная, голова расположена параллельно ей; взгляд направлен на точку, расположенную в метре от стартовой линии; руки выпрямлены в локтях и расставлены немного шире плеч, опираются на указательный и большой пальцы; опора ног на стартовые колодки; стопы касаются земли только носком кроссовок. Команда « Внимание »: бегун отрывает колено задней ноги от опоры и приподнимает таз на ладонь выше плеч; плечи выдвигаются вперед, за стартовую линию и опираются на руки. Очень важный момент техники низкого старта – угол сгиба ног в коленях. У передней ноги этот угол должен

составлять примерно 100 градусов, а задней – примерно 120 градусов; угол между корпусом и бедром составляет 25 градусов. При получении команды «Внимание» бегун должен максимально расслабить



плечевой пояс и корпус, но при этом быть максимально внимательным и готовым к началу движения.

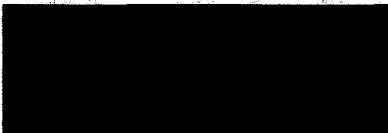
Команда «Марш»: бегун мощно отталкивается от колодок задней ногой, а от старта – рукой и начинает одновременное с отталкиванием от колодки передней ноги маховое движение задней ногой. Руки двигаются одновременно, но чаще ног, чтобы задать нужный темп ногам. Особое внимание на старте следует уделить **правильному положению корпуса и головы – это очень влияет на результативность.**

1) Имитация старта

2 раза

2) Низкий старт

3 раза

3) Низкий старт (под лентой)	2 раза	
3)Стартовый разгон	10 мин	<p>На поле попробовать подобрать удобное положение на колодках.</p> <p>Задача правильно встать и выполнить команды. Исправлять ошибки в ходе занятия.</p> <p>Старт, до фишки и на место начала работы.</p> 
1) Бег Игра «Вызов номеров»	5 раз	<p>Его дистанция составляет 15-30 метров и его задачей является набор максимальной скорости бега. При стартовом разгоне крайне важно правильно сделать первые шаги:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сильно оттолкнуться и начать быстрое движение; 2. Первые пять шагов бежать еще с наклоном корпуса, но затем постепенно поднимать его; 3. Подъем бедра по отношению к выпрямленной передней ноге должен составлять угол в 90 градусов, при этом бедро надо направлять не вверх, а вперед; 4. Маховую ногу необходимо направлять назад и вниз, чтобы обеспечить дополнительные усилия при

толчке тела вперед;

5. Длина шага при стартовом разгоне составляет примерно 120 см. Необходимо сохранять эту длину и поддерживать равномерность частоты шагов;

6. Одновременно с наращиванием скорости необходимо уменьшать величину ускорения так, чтобы к 30 метрам дистанции скорость составила примерно 95% от максимально возможной;



Рис. 5. Стартовый разгон спринтера (В. Борзов)

Бег с ускорением до фишек и обратно возвращаться шагом.

Участники каждой команды должны рассчитаться по порядку номеров и запомнить свои номера. Для более частого вызова участников лучше формировать большее количество команд с меньшим числом игроков.

Для смены соперника после каждого круга соревнований следует в командах менять порядковые номера.

Заключительная часть(5мин)

Бег

1 круг

Восстановление пульса.

-Построение, подведение
итогов, выставление оценок.

Учитель интересуется, понравилась ли игра, что вызвало наибольшие трудности при совершенствовании техники спринтерского бега, финиширования; как сами учащиеся оценивают свое

<p>- Домашнее задание</p> <p>-Организованный уход в раздевалку</p>		<p>физическое состояние и способности.</p>
--	--	--