

Конспект урока

Легкая атлетика 5 класс

Тема урока:

Изучение техники низкого старта

Основные задачи:

1. Познакомить учащихся со спринтерским бегом, низким стартом.
2. Изучить технику низкого старта.
3. Совершенствовать технику стартового разгона.
4. Содействовать воспитанию организованности в групповых действиях и самостоятельному принятию игровых решений
5. Обеспечить усвоение учащимися знаний о технике низкого старта.

Современные образовательные технологии:

игровая, здоровьесберегающая, коллективное средство обучения, командное обучение

Урок сопровождается:

презентацией Power Point, которая содержит наглядные материалы

Место проведения:

школьный стадион

Необходимый инвентарь:

футбольный мяч, проектор

Учитель:

Рудаков А.Н.

Часть урока и ее продолжительность	Частные задачи к конкретным видам упражнений	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 20 минут	<p>1. Организовать учеников и психологически настроить их на сознательное выполнение задач, поставленных на данный урок, эмоционально подготовить детей к продуктивной работе.</p> <p>2. Подготовить учащихся к овладению упражнениями определенного характера.</p> <p>3. Содействовать формированию осанки, воспитывать ловкость и умение управлять двигательной деятельностью.</p> <p>4. Функционально подготовить организм учащихся к выполнению более интенсивных и трудных упражнений.</p>	<p>Общее построение класса и рапорт дежурного ученика о готовности класса к уроку. Учитель сообщает задачи урока. Просмотр с помощью проектора презентацию «Низкий старт»</p> <p>Бег по стадиону в равномерном темпе.</p> <p>1. Наклоны туловища вправо-влево, повороты назад; наклоны вперед; выпады на растяжку.</p> <p>2. Подготовительные упражнения в движении: Прыжки в сторону; с ноги на ногу; с захлестыванием; с высоким подниманием бедра</p>	<p>12 мин</p> <p>2 мин</p> <p>4 мин</p> <p>6 мин.</p>	<p>Заинтересовать ребят показом презентации о занятиях легкой атлетикой. Требовать от учащихся согласованных действий, быстроты и четкости выполнения. Обеспечить конкретность урока и доступность.</p> <p>Следить за сохранением дистанции (вытянутая рука).</p> <p>Перестроить класс по кругу. Обратит внимание, чтобы дети выполняли упражнения с максимальной амплитудой.</p> <p>Выполняем упражнения, сохраняя дистанцию два шага. Следить за стопой и руками.</p>
Основная часть 20 минут	<p>Изучить технику низкого старта.</p> <p>Совершенствовать технику стартового разгона.</p>	<p>10 метров ускорение с низкого старта</p> <p>Передачи баскетбольного мяча в парах, сидя на полу (расстояние 5м), двумя руками от груди, одной от плеча, двумя из-за головы, одной сбоку.</p> <p>1. Ускорение по сигналу, после определенного задания: бег на месте; приседаем на месте; стоим спиной;</p>	<p>10 раз</p> <p>2 серии по 10 прыжков.</p> <p>По 1 разу</p>	<p>Перестроение класса в две колонки, напомнить технику безопасности при беге по беговой дорожке. Следить за правильной постановкой ног и рук при выполнении низкого старта.</p> <p>Руки держим наверху и стремимся доставать руками в наивысшей точке.</p> <p>Следим за правильным выполнением передач (см. объяснения к упражнению 1).</p> <p>Перестроение учеников в одну линию на футбольном поле. По сигналу учителя ученику должны ускориться на 10 метров.</p>

Часть урока и ее продолжительность	Частные задачи к конкретным видам упражнений	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
		упор присев-упор лежа.		
		Игра «День-ночь»	5 мин	Класс делится на две команды.
Заключительная часть 5 мин	<p>Содействовать оптимизации ритма дыхания и чистоты сердечных сокращений.</p> <p>Содействовать осмыслению учащимся результатов собственной учебно-познавательной деятельности.</p>	<p>Медленный бег по стадиону в колонне по одному с постепенным снижением скорости до перехода в ритмическую ходьбу под счет учителя.</p> <p>Подведение итогов урока.</p>	<p>2-3 круга</p> <p>3 мин</p>	<p>Следить за сохранением дистанции и за восстановлением дыхания.</p> <p>Выделить лучших учеников. Рассказать об ошибках, выставить оценки.</p>