

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр» с. Сергиевск
муниципального района Сергиевский Самарской области

Урок по физической культуре в 9 классе (15.09.2019)

по теме «Легкая атлетика. Спринтерский бег»

(с использованием электронных образовательных ресурсов в учебном процессе)

Разработал:
учитель физической культуры
Кузнецов Ю.К.

Основные цели и задачи урока:

- 1) формировать базовые знания об истории возрождения Олимпийских игр современности;
- 2) совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции;
- 3) совершенствовать технику бега по дистанции и финиширования;
- 4) содействовать развитию быстроты реакции на сигнал, скоростно-силовых качеств мышц ног, координационных качеств;
- 5) содействовать воспитанию у учащихся чувства коллективизма, внимательности и волевых качеств, формировать интерес к занятиям физической культурой.

Тип урока: комбинированный, образовательно-тренировочной направленности.

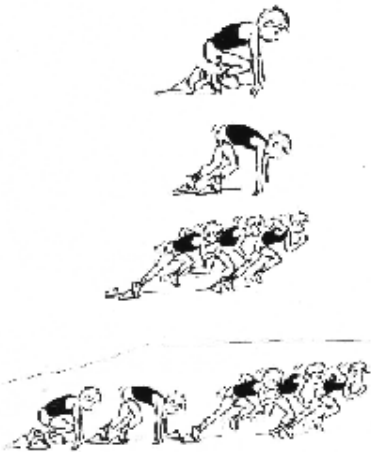
Место проведения: спортивный зал, фойе спортивного зала с телевизором с мультимедийной функцией.

Технические средства обучения: свисток, рулетка, скакалки, резиновая лента, секундомер, флажки, маты, мультимедийная система.

Конспект урока

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания	Действия учителя и учащихся	УУД
<p><i>Подготовительная часть</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение 2. Постановка цели, задач. 3. Просмотр презентации «Возрождение Олимпийских игр современности» 4. Разминка <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> - на носках, р.р. вверх; - на пятках, р.р. за спину; - перекатом с пятки на носок, р.р. на пояс; - в присяде «гусиным шагом», р.р. за голову. <ul style="list-style-type: none"> • Бег с заданием: <ul style="list-style-type: none"> - с захлестыванием голени - с высоким подниманием бедра - скрестными шагами <ul style="list-style-type: none"> • Передвижение прыжками: <ul style="list-style-type: none"> - приставными, - на одной ноге, - многоскоки. <ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> - И.п. – о.с., 1 – руки вперед, 2 – руки вверх, встать на носки, 3 – упор присев, 4 – прыжок ноги вместе, хлопок над головой. - И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову <ul style="list-style-type: none"> 1 – 2 – наклон вправо, 	<p>2-3 мин. 5 мин 7-8мин</p>	<p>Выделение и формулирование учебной цели. Обратить внимание на спортивную форму. Организованный выход в фойе спортзала для просмотра презентации Соблюдать интервал и дистанцию во время выполнения упражнений. Следить за осанкой, голову не опускать, плечи не поднимать. Колени не сгибать. Таз не уводить назад.</p> <p>Бег в равномерном темпе. Следить, что бы туловище и плечи не наклонялись вперед и назад.</p> <p>Каждое положение четко обозначить. Следить за осанкой.</p> <p>Упражнение выполнять прямыми руками.</p> <p>Следить, чтоб ноги оставались прямыми, колени не сгибались.</p>	<p><u>Учитель:</u> построение, приветствие, создание ситуации для оценки готовности к уроку. Комментирует основные моменты истории возрождения современных Олимпийских игр в ходе демонстрации презентации.</p> <p>Подготовка организма занимающихся к работе в основной части урока, организующая роль в выборе проводящего упражнения, корректировка выполнения упражнений. Обращает внимание на соблюдение интервала и дистанции при перестроении. На синхронность выполнения упражнений.</p> <p><u>Учащиеся:</u> участвуют в диалоге, отвечают на вопросы учителя. Выполняют задания учителя.</p>	<p style="text-align: center;"><i>Личностные</i></p> <p>Формирование собственной культуры здорового образа жизни, интереса к занятиям спортом. Умение проводить подготовку организма к основной части урока.</p> <p style="text-align: center;"><i>Регулятивные</i></p> <p>Умение самостоятельно определить цели своего обучения. Определить роль разминки в подготовке к основной части урока. Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп.</p> <p style="text-align: center;"><i>Коммуникативные</i></p> <p>Умение участвовать в диалоге. Умение интегрироваться в группу, строить взаимодействия, прогнозировать и ориентироваться на результат.</p> <p style="text-align: center;"><i>Познавательные</i></p> <p>Формирование знаний об Олимпийских играх современности.</p>

	<p>3 -4 – наклон влево</p> <p>- И.п. – стойка ноги врозь, 1 – наклон к правой, 2 – наклон по середине, 3 – наклон к левой, 4 – прогнуться назад, руки на пояс.</p> <p>- И.п. – о.с., руки в стороны.</p> <p>1 – мах правой, хлопок р.р. под ногой,</p> <p>2 – и.п. 3 -4 – тоже, но на другую ногу.</p> <p>- И.п. – упор лёжа</p> <p>1 – ноги врозь,</p> <p>2 – 3 – отжимание,</p> <p>4 – ноги вместе.</p>		<p><u>Постепенно увеличиваем амплитуду наклонов</u></p> <p>Ноги не сгибать в коленных суставах, мах не ниже уровня плеч</p> <p>Держать туловище прямо</p>		
Основная часть	<p><i>Совершенствование технических действий</i></p> <p>1. <u>Просмотр учебного видеоролика по технике спринтерского бега:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • старт • стартовый разгон • бег по дистанции • финиширование <p>2. <u>Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.</u></p> <p>Упражнение 1. Стоя, ноги полусогнуты. Руки оттянуты назад партнером. Туловище</p>	<p>25 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Организованный выход в фойе спортзала для просмотра видеоролика</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ok31lKwN1o</p> <p>Ученики построены в шеренгу на боковой линии баскетбольного поля.</p>	<p><u>Учитель:</u> организует просмотр видеоролика, комментирует основы техники спринтерского бега.</p> <p><u>Учащиеся:</u> восприятие объяснения учителя, осмысление техники спринтерского бега.</p> <p><u>Учитель:</u> знакомит учащихся с техникой низкого старта и</p>	<p><i>Познавательные</i></p> <p>освоить основы рациональной техники движений.</p> <p><i>Коммуникативные</i></p> <p>Умение обсуждать, оценивать результаты деятельности. Формирование умения работать в группе.</p> <p><i>Регулятивные</i></p> <p>Умение контролировать и оценивать результаты собственной деятельности.</p>

	<p>подается вперед. При отпуске рук быстрый выход в стартовое положение с переходом на бег.</p> <p>Упражнение 2. Выбегание с низкого старта под «воротами», сделанными из веревочки (резиновой ленты) в 1,5—2 м от линии старта.</p> <p>Упражнение 3. Выбегание с низкого старта, преодолевая сопротивление партнера.</p> <p>Партнер, стоя лицом к стартующему в наклоне, одна нога впереди, упирается прямыми руками в его плечи. С выбеганием бегуна со старта партнер продолжает оказывать умеренное сопротивление, отбегая спиной назад.</p> <p>Упражнение 4. Бег с низкого старта с противодействием резиновой ленты.</p> <p>Упражнение 5. Бег с низкого старта через расставленные на первых пяти-шести шагах набивные мячи (диаметром 15—20 см) с учетом возрастания</p>	<p>Показ учителем техники выполнения низкого старта. Методы: показ, инструктирования; индивидуальный, метод интервально – повторного и сопряженного упражнения; игровой, соревновательный.</p>  <p>Следить за правильностью выполнения техники и исправление ошибок: прогнутая спина, ноги не упираются в стартовые колодки, руки поставлены слишком широко, голова слишком низко опущена или поднята, таз поднят излишне высоко и др.</p> <p>Следить за правильностью выполнения старта. Ошибки:</p>	<p>стартового разгона. Фиксирует результаты, проверяет технику выполнения. Указывает на основные ошибки при выполнении упражнений.</p> <p><u>Учащиеся:</u> восприятие объяснения учителя, знакомство с техникой спринтерского бега. Выполнение упражнений по заданию учителя.</p>	
--	---	---	---	--

	<p>длины шагов. Мячи устанавливаются на местах, определяющих середину бегового шага. На первом шаге мяч не ставится.</p> <p>Упражнение 6. Бег с низкого старта отрезков 10-15 метров.</p> <p>3. <u>Совершенствовать технику бега по дистанции и финиширования</u></p> <p>Упражнение 1. Пробегание расстояния от 30 до сотни метров с разным количеством шагов и скорости.</p> <p>Упражнение 2. Выполнить финиширование способом «бросок грудью»</p> <p>Упражнение 3. Встречная эстафета с пробеганием отрезков 30-40м</p>	3-5 раз	<p>неправильная постановка толчковой и опорной ног, неправильное положение рук и туловища.</p> <p>Во время выполнения бега с ускорением, занимающиеся должны набирать максимальную скорость к концу отрезка, а после набора скорости продолжить бег по инерции; добиваться правильного наклона туловища, свободного и широкого бега, следить за постановкой стопы; контролировать движение рук, переходить на максимальную работу рук только после овладения правильным движением; специальные упражнения выполнять в среднем темпе, добиваясь правильности их выполнения.</p>	<p><u>Учитель</u>: знакомит учащихся с техникой бега по дистанции и финиширования. Фиксирует результаты, проверяет технику выполнения. Указывает на основные ошибки при выполнении упражнений.</p> <p><u>Учащиеся</u>: восприятие объяснения учителя, знакомство с техникой спринтерского бега. Выполнение упражнений по заданию учителя.</p>	
<p><i>Заключительная часть</i></p>	<p>Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание. Организованный выход.</p>	3-5 мин.	<p>Работать над устранением ошибок, выявленных в процессе выполнения упражнений по технике спринтерского бега</p>	<p><u>Учитель</u>: оценивает процесс и результаты деятельности на уроке. <u>Учащиеся</u>: оценивают процесс и результат своей деятельности. Организованно выходят из зала.</p>	<p>Умение оценивать результаты собственной деятельности. Выявлять ошибки. Корректировать дальнейшую деятельность.</p>