План-конспект урока

по физической культуре

7 класс

**Раздел: Легкая атлетика**

**Тема: «Спринтерский бег. Стартовый разгон»**

Автор: Барабанов Александр Александрович

 Учитель физической культуры

 **Класс:** 7 класс

 **Раздел:** Легкая атлетика

**Тема урока:** Спринтерский бег. Стартовый разгон.

 **Цель урока:** Научить технически выполнять стартовый разгон.

**Задачи урока:** 1.Обучить правильной технике бега с низкого старта.

1. Развивать внимание, скоростно-силовые качества и координацию движений, коммуникативные навыки обучающихся.
2. Воспитывать сознательное отношение к занятиям.

 **Место проведения урока:** спортивная площадка СШГ № 1 г.Кокшетау

**Инвентарь:** секундомер, мячи, свисток.

Содержательная часть.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урокаМетоды  | Содержание  | Универсальные учебные действия | Дозировка  | Организационно-методические указания |
| 1**.Подготовительная часть.**Поточный Фронтальный  | Построение, приветствие.-ходьба по площадке в колонне шагом;- ходьба на носках, на пятках;- ходьба перекатом с пятки на носок;- бег правым боком;-бег левым боком;- бег спиной;- бег в медленном темпе.ОРУ на месте. - наклоны головой в сторону;- наклоны туловищем в стороны;- наклоны вправо, влево с рукой;- выпады вперед, в сторону;- махи ногами. | **Личностные:**формирование потребности в занятиях физической культурой, личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.**Познавательные:**извлекают необходимую информацию из объяснения учителя, и собственного опыта.**Личностные:**воспитание самостоятельности.**Регулятивные:**развитие внимания, умеют оценивать правильность выполнения упражнений. | 10 мин | Свободные махи руками.Руки за спину, за голову, спина прямая. Дыхание произвольное. Соблюдать дистанцию. |
| 2**.Основная часть.**Показ, рассказДифференцированное обучениеИндивидуальныйГрупповойСоревновательныйИгровой  | 1. Изучение нового материала.

На уроке мы с вами изучим технику выполнения стартового разгона с помощью выполнения практических заданий.Стартовый разгон - это участок дистанции (15-20 беговых шагов), на котором происходит увеличение скорости до максимальной. С первых шагов спортсмен должен бежать с максимально возможной частотой шагов.  Чтобы понять, как технически правильно выполняется это упражнение, выполняется несколько подводящих упражнений:1.Выбегание с низкого старта2.выбегание с низкого старта преодолевая сопротивление партнера3. Бег с низкого старта по отметкам с сохранением оптимального наклона туловища2. Парные забеги на дистанцию 60 м.3. Построение. Класс делится на две команды. Игра «Регби» | **Регулятивные*:*** адекватно воспринимают оценку учителя; осуществляют пошаговый контроль своих действий, Принимают инструкцию педагога и четко ей следуют; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.**Познавательные:**извлекают необходимую информацию из объяснения учителя, и собственного опыта.**Коммуникативные:**умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия партнера. | 20мин | Внимательно слушают объяснение учителя, задают вопросы.Выполняют упражнения, договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности.Освобожденные учащиеся осуществляют судейство в забегах. |
| 3.**Заключительная часть.**Рефлексия. Итоги урока. | 1. Построение. Подведение итогов урока.

Вопросы учителя:- какая тема была изучена на уроке;- ошибки допущенные при выполнении упражнений;- эмоциональное состояние учащихся на конец урока(положительные и отрицательные)2. Домашнее задание:выполнять упражнения, изученные на уроке. | **Коммуникативные:**умеют договариваться и приходить к общему решению.**Регулятивные:**адекватно воспринимают оценку учителя, прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала**.****Личностные:**умеют анализировать собственную деятельность на уроке. | 8 мин. | Оценивают процесс и результат своей деятельности, ставят оценку.Отвечают на вопросы.Определяют свое эмоциональное состояние на уроке. |

|  |
| --- |
|  |
|  |