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 урока  Методы | 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, рассказ  Дифференцированное обучение  Индивидуальный  Групповой  Соревновательный  Игровой | 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 старта  2.выбегание с низкого старта преодолевая сопротивление партнера  3. Бег с низкого старта по отметкам с сохранением оптимального наклона туловища  2. 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. |

|  |
| --- |
|  |
|  |