

Конспект
урока по физической культуре для 5 класса
по теме «Бег на короткие дистанции»

Разработала: Дербенева Светлана Витальевна,
учитель физической культуры
МАОУ «СОШ с УИОП № 3»

Конспект урока
по физической культуре в 5 классе

Тема: «Бег на короткие дистанции», раздел программы «Легкая атлетика»

Цель урока: научить учеников применять теоретические знания на практике, уметь анализировать полученные результаты.

Задачи урока:

1. Разобрать основы бега.
2. Разучить специальные беговые упражнения.
3. Выяснить, как необходимо при беге использовать различные части своего тела: ноги, руки, туловище.
4. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, внимательности, коллективизма.

Тип урока: обучающий.

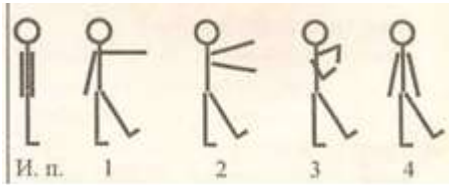
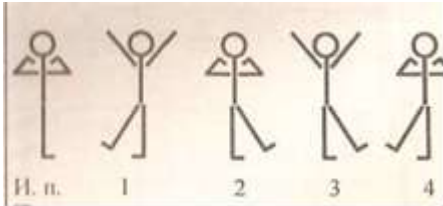
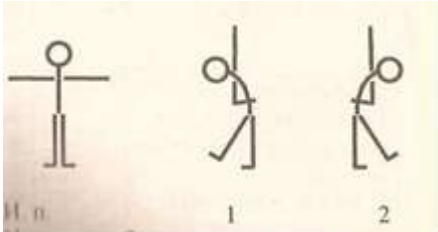
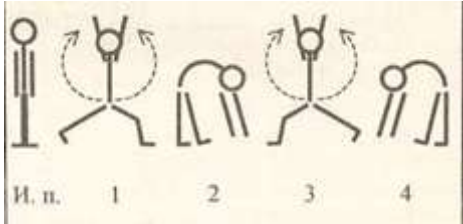
Метод проведения: индивидуальный, групповой, поточный.

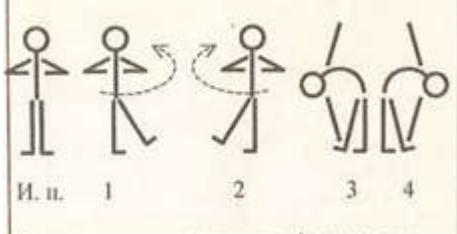
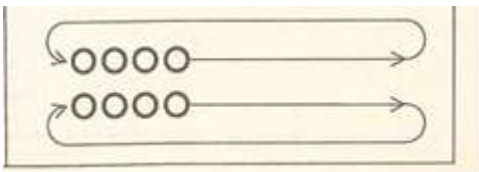
Место проведения: спортивный зал.

Дата проведения: сентябрь 2019 года.

Инвентарь: проектор, компьютер, свисток, секундомер.

Часть урока	Содержание	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)
1	Подготовительная часть	15 мин	Первая часть урока проводится в спортивном зале
	1. Построение, сообщение задач урока	30 сек	Основная стойка, наличие спортивной формы.
	2. Теоретический материал: - вспомнить способы передвижения человека, определение; - виды передвижений в легкой атлетике; - чем отличаются бег и ходьба; - траектория движения; - сделать выводы.	10 мин	Дети садятся на скамейку, и начинается теоретическая часть урока. Презентация на тему: «Основы бега» Отметить самых активных учеников
	3. Построение класса, бег в колонне по кругу.	2 мин	Сохранять дистанцию при беге, темп средний.

4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в движении в колонне по одному: 1) И. п. (исходное положение): основная стойка. Счет: 1- шаг левой, правую руку вперед; 2 - шаг правой, левую руку вперед; 3 - шаг левой, руки с силой согнуть в локтях; 4 - шаг правой, руки вниз; 2) и. п.: основная стойка, руки к плечам. Счет: 1 – шаг левой, руки вверх; 2 – шаг правой, руки к плечам; 3 – шаг левой, руки вверх; 4 - шаг правой, руки к плечам; 3) и. п. – основная стойка, руки в стороны. Счет: 1 – шаг левой, наклон влево, правую руку вверх, левую за спину; 2 – шаг правой, выпрямиться и наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину; 4) и. п.: основная стойка. Счет: 1 - выпад левой вперед, дугами вперед руки вверх; 2 - вставая на левой и приставляя правую, наклон, вперед согнувшись, руками коснуться пола; 3 - выпрямляясь, выпад впереди, дугами вперед руки вверх; 4 - вставая на правой и приставляя левую, наклон, вперед согнувшись, руками коснуться пола; 5) и. п.: основная стойка, руки перед грудью. Счет:	2 мин 30 сек 6 раз 6 раз 6 раз 6 раз 6 раз	Обратить внимание на осанку: спина прямая, подбородок приподнят, плечи развернуты, ноги не согнуты  Выполнять точно руки вперед под углом 90°, сохранять дистанцию и интервал  При и. п. лопатки соединить, поднять подбородок, при поднятии рук не наклонять голову, посмотреть вверх на ладони  Ноги не сгибать, точно наклон в сторону, не вперед, руки вверх у головы.  Обратить внимание на расположение ног при счете 1, 3; впереди стоящая нога согнута в колене, сзади стоящая нога прямая, при наклоне ноги в коленных суставах прямые
---	--	--

	1 - шаг левой, поворот туловища налево; 2 - шаг правой, обратным движением вернуться в и. п. и поворот туловища направо; 3 - шаг левой, наклон вперед, правой рукой коснуться левого носка, левую руку в сторону назад; 4 - то же, начиная движение с правой ноги и поворачивая туловище в левую сторону.		 Упражнение выполнять на 4 счета: при поворотах не наклоняться, плечи держать ровно, лопатки соединить, голова приподнята, стопы ног направлены вперед, поворот только плеч и головы, тазобедренные суставы не поворачивать в сторону - шагать прямо
2	Основная часть 1. Специальные беговые упражнения: 1) Бег с высоким подниманием бедра; 2 раз 2) Бег с захлестыванием голени; 2 раза 3) Бег скрестным шагом правым боком; 2 раза 4) Бег скрестным шагом левым боком; 2 раза 5) Бег в шаге на обе ноги (многоскоки). 2 раза 2. Как бегают ноги? 1) Один из пары бежит на пятках другой на носках. Поменяться. 5 мин 2 раза 2) Один бежит на прямых ногах, другой при беге слегка сгибает ноги в коленях. Поменяться. 2 раза 3) Один бежит и ставит стопы ног параллельно друг другу, другой носками вовнутрь (косолапо). Поменяться. 2 раза 3. Как «бегают» руки? 1) Один из пары бежит с прямыми руками вниз, другой с руками слегка согнутыми в локтях. Поменяться. 5 мин 2 раза 2) Один бежит: руки согнуты в локтях и широко размахивая ими в сторону. Другой – руки двигаются близко к туловищу, попеременно с	20-25 мин	Перестроение класса в колонну по два Дистанция 20 м - ученики выполняют в двух колоннах и обратно идут шагом  Построение класса то же. Предложить детям по три своих варианта в каждом задании. После каждого варианта бега необходимо сравнить, какой из них быстрее, правильнее. Попросить ребят предложить еще свой вариант. Попробовать это вариант бега. Уже пробуем бежать с правильными ногами. Испытанию подвергаются руки. Так же сравниваем и анализируем. Попросить ребят предложить еще свой вариант. Попробовать это вариант бега.

	ногами. Поменяться. 3) Руки у обоих согнуты в локтях под углом 90*, но одну руку при беге поднимает выше плеча, а другой – отводит локоть слегка назад и вперед, рука не поднимается выше плеча.	2 раза	
	4. Как «бегают» туловище? 1) Туловище наклонено сильно вперед. Другой обычно. Поменяться.	5 мин 2 раза 2 раза	Пробуем бежать с правильной работой ног и рук. Испытанию подвергается туловище. Попросить ребят предложить еще свой вариант. Попробовать это вариант бега.
	2) Туловище наклонено в сторону. Другой обычно. Поменяться.	2 раза	
	3) Туловище слегка наклонено вперед. Ноги и руки работают свободно, правильно (выбранный способ из испытаний)	2 раза	Бежим в полную силу на перегонки.
3	Заключительная часть	2-5 мин	
	1. Малоподвижная игра «Угадай, где мяч»	5 мин	Построение в круг плотно плечом к плечу, водящий располагается в центре. Руки у детей находятся за спиной. Они передают мяч по кругу за спиной так, чтобы не заметил водящий. Игра начинается: водящий закрывает глаза и поворачивается вокруг себя три раза. Учитель вкладывает малый мяч в руки любому ребенку, который стоит в кругу. Водящий открывает глаза и начинает наблюдать за действиями ребят. Он указывает на человека, у которого, по его мнению, мяч. Если он угадал, то они меняются местами. Игра продолжается. Цель: не побывать на месте водящего. Детям, которые стоят в кругу, не разрешается задерживать мяч в руках.
	2. Подведение итогов урока	2 мин	Ответить на вопрос: чем отличается бег от ходьбы? Вспомнить правильное положение ног, рук и туловища при беге.

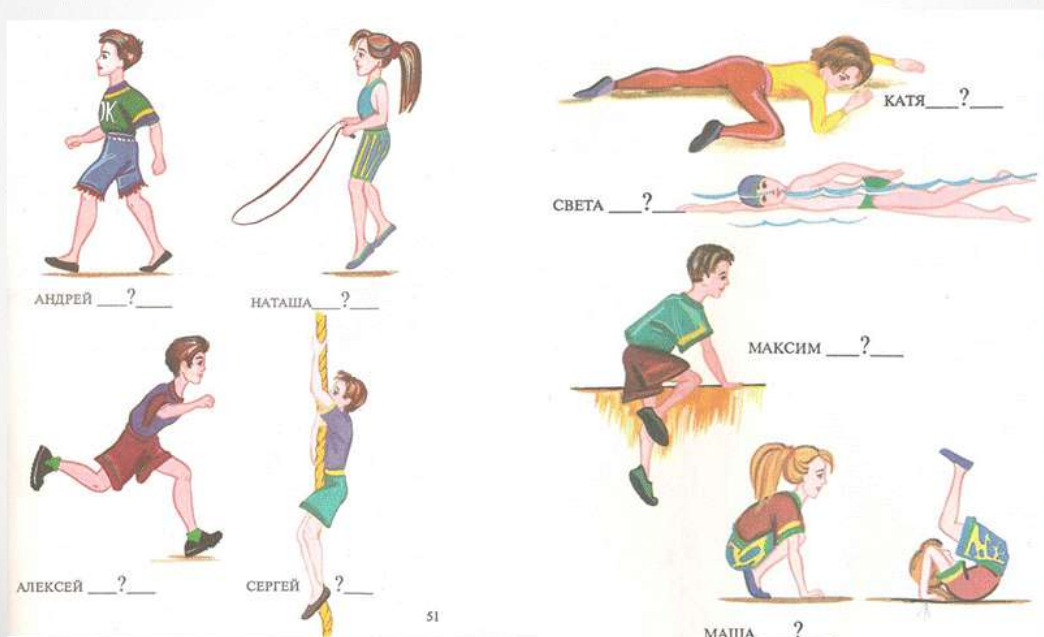
ОСНОВЫ БЕГА



Составила:
учитель физической культуры
Дербенева С.В.

г. Березники

ВСПОМНИМ Способы передвижения человека



Что называется передвижением?

Все живые существа, что окружают нас в этом мире, способны двигаться и передвигаться, **т.е. перемещаться** с одного места на другое.

Виды передвижений в легкой атлетике

Спортивная ходьба — это передвижение человека, в котором необходимо постоянно сохранять контакт земли и стоп.



Бег в спорте — это передвижение человека на разные дистанции за определенный промежуток времени.

ВИДЫ бега:

- бег на короткие дистанции (спринтерский),
- на средние дистанции,
- на длинные дистанции,
- марафонский,
- барьерный бег,
- эстафетный ,
- кроссовый бег



Бег и ходьба ОТЛИЧИЕ

спортивная ходьба отличается от бега:

- техникой,
- правилами
- скоростью передвижения.

В спортивной ходьбе спортсмен ступает ровно, опираясь на пятку. Одна нога всегда в контакте с поверхностью, а проекция его тела – вертикальна.

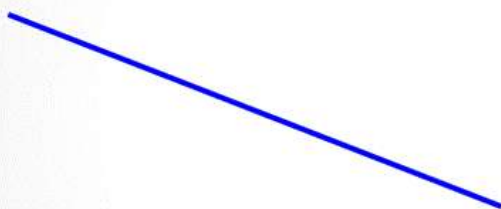


В **беге** есть «фаза полёта», которая отмечается между толчками. В это время обе ноги находятся над землёй, а прикосновение приходится на ступню.

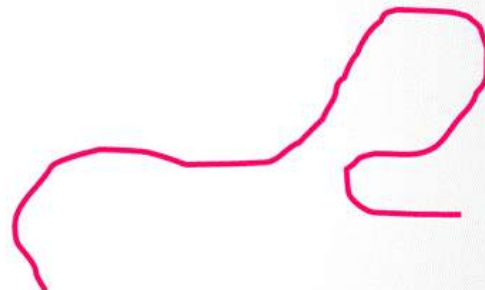


Траектория движения

Линия по которой движется тело



Прямая линия



Кривая линия

Выводы

1. Техника.

В беге между касаниями земли спортсмен отрывает 2 ноги одновременно, при ходьбе движение совершает лишь одна нога.

2. Шаг.

Правила спортивной ходьбы требуют держать ногу прямой при наступлении, в беге она всегда согнута.

3. Скорость.

Бег значительно быстрее ходьбы, однако последняя дисциплина – ритмичнее.

4. Травматизм.

После фаза полёта в беге на ногу приходится 6-кратная нагрузка, что приводит к серьёзным повреждениям, спортивная ходьба значительно безопаснее.

Практическое задание

- Выяснить как необходимо при беге использовать различные части своего тела: ноги, руки, туловище.
- Выяснить по какой траектории двигаться быстрее