План-конспект урока

По физической культуре в 6 классе

По разделу «Легкая атлетика»

**Тема урока:** 1. Низкий старт.

 2. Эстафетный бег.

**Цель урока:** 1. Обучить низкому старту и передаче эстафетной палочки.

**Задачи урока:** 1. Учащиеся должны освоить команды «На старт», «Внимание», «Марш».

2. Выполнять бег с низкого старта с пробеганием отрезка 15-20 м.

 3. Выполнять прием и передачу эстафетной палочки.

 4. Проявлять скоростные качества, ловкость.

 5. Формулировать учебные задачи урока, отвечать на поставленные задачи, сотрудничать.

 6. Взаимодействовать при выполнении технических действий, применять взаимопомощь, ……………………………взаимовыручку.

 7. Соблюдать технику безопасности.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы урока | Действия учителя | Действия ученика |
| Организационный моментАктуализация знанийПостановка учебной задачиОткрытие нового знанияПервичное закреплениеСамостоятельная работаРефлексия | - Класс, в одну шеренгу становись, по порядку рассчитайсь!- Здравствуйте, ребята! - Ребята, скоро городские соревнования по программе «Президентские игры» Некоторые из вас могут стать членами сборной школы, в состав войдут 10 девочек И 10 мальчиков 5-6 кл. Назовите мне виды л/а, которые входят в «Президентские игры».- Молодцы. Чтобы хорошо пробежать 60м, что нужно сделать?. - На право! Шагом марш. Бегом марш. - Ребята, какие короткие дистанции вы знаете?- Как называется бег на 60 и 100м?- Как называется спортсмен, бегающий эти дистанции?- От чего зависит результат в беге на 60 и 100м?- Что позволяет развить максимальную скорость на коротком отрезке?- Ребята, а вы пробовали выполнять бег с низкого старта?- Покажите.-Ребята, я вижу, что многим из вас не удобно. Значит появилась проблема.Для быстрого выхода из старта применяют стартовые колодки, они обеспечивают опору для отталкивания: для эффективного начла бега используют низкий старт. Чаще используют обычный старт.По команде «На старт» спортсмен встает впереди колодок, приседает и ставит руки за стартовой линией, упирается одной стопой в колодку, стоящую впереди, а другой в дальнюю. (Передняя колодка 1-1,5 стопы от стартовой линии, а задняя длина голени (2 стопы) от передней. Встав на колено сзади стоящей ноги, руки на ширине плеч вдоль линии, пальцы рук образуют «домик». Тяжесть тела равномерно распределяются между руками, стопой ноги и коленом.- По команде «Внимание» бегун слегка выпрямляет ноги, отделяет колено сзади стоящей ноги, а таз приподнимает чуть выше уровня плеч. Внимание должно быть сосредоточено на следующую команду.- По команде «Марш» (или выстрел) бегун мгновенно устремляется вперед, отталкиваясь ногами от колодок, энергично выполняя беговые движения ногами и работая руками. Туловище сильно наклонено вперед. С удлинением шагов туловище выпрямляется и бегун набирает максимальную скорость.- Даю команды в разнобой. - - Ребята, встаньте парами.- Молодцы, а теперь выполняем низкий старт с пробеганием 15-20 м с максимальной скоростью.- Ребята, у вас хорошо получилось. Мы научились низкому старту. В программе л/а есть эстафетный бег. Цель эстафетного бега – быстрее пронести эстафетную палочку от старта до финиша, передавая ее друг другу. Вся дистанция делится на этапы. Каждый член команды пробегает свой этап. Передача эстафетной палочки осуществляется в 20-м зоне. Бегун последнего этапа должен финишировать с эстафетной палочкой. Успех зависит от согласованных действий. - Ребята, встаньте по 4 чел. в команды.- Передача эстафетной палочки происходит правой рукой, левой рукой получаем палочку, перекладываем в правую руку во время бега.- Соблюдаем Т.Б.- Назовите команды для низкого старта?- На какие дистанции применяются?- Длина коридора при передаче э.п.?- Засчитывается ли результат команды, если спортсмен финишировал без эстафетной палочки?- Класс! В одну шеренгу становись.- Какие задачи мы поставили на уроке?- Где можно применить новые знания?- Более подробно можно посмотреть дома:- Если вы считаете, что хорошо позанимались, то можно взять конфеты.  | - Ученики строятся в одну шеренгу, рассчитываются.- Здравствуйте.- Дети перечисляют виды л/а:1. прыжки в длину с разбега2. бег 600 м (дев), 800 м (мал)3. бег 60 м4. эстафетный бег- Разминку- Ходьба и бег 3!- СБУ и СПУ1. Прыжки на левой и правой ногах. 2. Бег с высоким подниманием колена.3. Бег с захлестыванием голени.4. Многоскоки.5.Подскоки.6. Бег с ускорением.- 30, 60, 100 м- спринт- спринтер - от скоростных качеств- от быстроты реакции- низкий старт- да - Размыкание вдоль боковой линии.- Ребята показывают низкий старт.- Ребята становятся к стартовой линии, занимают И.П. Команда «На старт».- Ребята выполняют команду «Внимание».- Ребята выполняют команду «Марш».- Ребята выполняют команды в разнобой.- Ребята выполняют команды самостоятельно.- Ребята выполняют команды в парах (один выполняет, другой дает команду).- Команды дают освобожденные дети.- Ребята делятся в команды по 4 чел.- Передача э.п. на месте стоя в колонну по чел.- Передача э.п в движении- Передача э.п по кругу (по 1 каманды)- Передача э.п по кругу (по 2 каманды) |