

Логинова Анастасия Сергеевна

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 404

Колпинского района Санкт-Петербурга

**КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ТЕМУ:
«ТЕХНИКА НИЗКОГО СТАРТА»**

Время проведения: 45 минут.

Место проведения: Спортзал.

Инвентарь, оборудование: Стартовые колодки.

Цель урока:

1. Освоить технику низкого старта.
2. Ознакомление учащихся с программными требованиями, а также с правилами техники безопасности на уроках легкой атлетики.

Задачи урока:

1. Повторить установку стартовых колодок.
2. Повторить положение ног и рук при низком старте.
3. Развитие двигательных качеств.

Ход урока

Вводно - подготовительная часть

1. Построение, сдача рапорта.
2. Сообщение темы и задач урока.
3. Строевые упражнения в движении.
4. Ходьба и её разновидности:
 - а) ходьба на носках;
 - б) ходьба на пятках;
 - в) ходьба в приседе.



5. Бег и его разновидности:

а) бег с высоким подниманием бедра;

б) бег с захлестыванием голени;

в) бег с подниманием прямых ног;

г) ускорение с набеганием.

6. О. Р. У. на месте:

1. И. п. - О. с.

1-4 – повороты головы влево;

5-8 - тоже вправо.

2. И. п. – О. с., руки в замок, круговые движения.

3. И. п. – О. с., руки к плечам, круговые движения вперед – назад в плечевом суставе на 4 счета.

4. И. п. – стойка ноги врозь.

1 – наклон влево с отведением рук;

2 - и. п.;

3 - тоже в другую сторону;

4 - и. п.

5. И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью.

1-2 – отведение рук;

3-4 – разведение рук с поворотом туловища влево – вправо.

6. И. п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – наклон к левой ноге;

2 – наклон вперед;

3 – наклон к правой ноге;

4 – и. п.

7. И. п. – широкая стойка ноги врозь, руки вперед – в стороны.

1 – махом левой ноги достать правую руку;

2 – и. п.;



3-4 – тоже другой ногой;

8. И. п. – широкая стойка правая нога впереди, руки на колено.

1-3 – пружинистые движения;

4 – смена положения ног прыжком.

Основная часть

I. Обучить технике низкого старта

Стартовая колодка устанавливается на расстоянии не более 1-1,5 ступней от линии старта, а задняя на расстоянии голени от передней.

По команде «На старт» бегун становится на 1,5 стопы от линии старта и опускается на колено маховой ноги, руки ставятся перед линией так, чтобы опора тела приходилась на кисти, большие пальцы были повернуты во внутрь, а остальные наружу, плечи слегка поданы вперед, за стартовую линию, взгляд устремлен вниз – вперед.

По команде «Внимание!» бегун отрывает колено от земли, поднимает таз несколько выше плеч и подает туловище вперед – вверх. При этом ноги несколько выпрямляются, тяжесть тела переходит на руки.

По команде «Марш!» бегун отрывает руки от дорожки и одновременно отталкивается ногами. Первый шаг должен быть стелющимся. Первые 3-4 шага должны быть короче, чем следующие.

II. Эстафета «Кто быстрее?»

Играющие делятся на две команды и строятся перед стартовой линией. В 20 метрах от команд кладется мяч. По сигналу, игрок бежит к мячу, опираясь на него, обегает 2 раз вокруг мяча и возвращаются обратно. И так вся команда по очереди.

Заключительная часть

Построение в шеренгу.

Подведение итогов.

Организованный уход.

