Миненко Любовь Петровна - учитель физической культуры,

высшая категория, 1 уровень,

средняя школа №1, город Атбасар

Акмолинская область. Казахстан.

План урока физической культуры в 6 классе

Тема: Легкая атлетика

Техника низкого старта, бег 30 м

Цель: к концу урока учащиеся научатся правильно выполнять технику низкого старта

Задача: Учащиеся смогут выполнить технику низкого стартаприменяя в беге на короткие дистанции 30м, развитие скоростных качеств, содействие гармоничному физическому развитию, выработать умение использовать физические упражнения

Инвентарь колодки, свисток, 4 флажка

Место проведения спортивная площадка

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание урока | доз | Включенные модули |
| 1. | **Вводная часть**  Построение сообщение задач урока  Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике  Теоретические сведения. Какие виды входят в легкую атлетику, сколько команд подается при низком старте, какие дистанции относятся к коротким, ширина беговой дорожки, бег на стадионе по часовой или против часовой стрелки  Что неизменно старт или финиш, какие бывают виды старта, почему нужно бегать только по своей беговой дорожке на короткие дистанции  Бег в медленном темпе  Специальные беговые упражнения  Бег с высоким подниманием бедра  За хлёст голени  Прыжки в шаге выпрыгивание в верх на каждый шаг  Ускорение  Общеразвивающие упражнения | 12 | Опрос с целью понимания техники низкого старта, видов легкой атлетике  Диалог с учащимися и их ответы. Само регуляция.  Учимся мыслить критически  взаимно и само оценивания.  Беседа, опрос учащихся |
| 2. | **Основная часть**  Техника низкого старта.  Для выхода со старта применяются стартовые колодки показ  По команде на старт нужно встать перед стартовыми колодками, присесть на корточки, опереться руками перед стартовой линией, затем установить в колодку одну ногу, опуститься на колено, одновременно установить другую ногу в колодку  -по команде внимание следует  Колено сзади стоящей ноги оторвать от грунта, тазрасполагается выше плеч, спина слегка приподнята, плечи заходят за линию старта  -тяжесть тела разделить равномерно на четыре точки опоры, голову опустить  -по команде марш необходимо  -вложить всю силу в первое движение  -руками попеременно производить широкие и быстрые движения  -наклон тела уменьшить только через 6-8 шагов  Выход со старта выполнить 5-6 раз  Бег с низкого старта 30 м | 30  4\*9м | Новые подходы здоровье сберегающих технологий в преподавании  и в обучении.  Управление и лидерство в обучении.  Работа в группах, индивидуальная работа, беседа |
| 3. | **Заключительная часть**  Игры на внимание, рефлексия  Домашнее задание (комплекс УТ, техника низкого старта) | 3 | Критерии оценивания |