

Развитие быстроты и координации: урок физкультуры
 Конспект урока по учебному предмету «Физическая культура и
 здоровье»

Л. А. Арлиевская,
 учитель физической культуры высшей категории
 базовой школы № 3 г. Полоцка

Тип урока: урок закрепления и совершенствования учебного материала.

Цель урока: формирование интереса учащихся на занятиях физической культурой с помощью упражнений на координационной лестнице.

Задачи урока:

□ **образовательная:** закрепить навык техники спринтерского бега с высокого старта, развивать физические качества: быстроту, координацию движений;

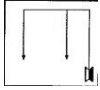
□ **воспитательная:** воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, трудолюбие, чувство коллективизма, прививать интерес к занятиям физической культурой;


□ **оздоровительная:** укреплять здоровье, содействовать гармоничному физическому развитию.


Место проведения: спортивный зал школы.

Инвентарь: свисток, скакалки по количеству учащихся, 2 координационные лестницы.

Ход урока

№	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
I. Подготовительная часть (10 мин)			
1.	Построение. Сообщение задач урока. ОПБП. Рапорт дежурного. Пульсометрия.	2'	По росту. Проверка и оценка учителем экипировки учащихся, наличие учащихся по списку
2.	ОРУ – в движении: ходьба и ее разновидности: - на носках, на пятках, - на внутренней, внешней стороне стопы, - перекаат с пятки на носок	30//	Руки за головой, правильная осанка. Дистанция два шага. Руки вдоль туловища, свободно
3.	Бег: медленный бег в колонне по одному со скакалкой, перекинутой через шею.	1'	Учитель раздает скакалки. Дистанция – два шага, на передней части стопы, кисти рук в петлях скакалки на уровне пояса.
	Бег противоходом, «змейкой».	30//	По свистку обычный бег.
	Медленная ходьба.	30//	Упражнения на восстановление дыхания
4.	Размыкание из колонны по одному в колонну по два. Комплекс ОРУ на месте: 1. И.п.о.с. ноги на ширине плеч, руки на пояс наклоны головы вправо-влево, вперед-назад.	 3-5 раз.	Следить за равнением. Команда: «Через центр по два ... марш!». Взять интервал три шага

	<p>2. Упр. для плеч и.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены вниз поднимание – опускание плеч.</p> <p>3. И.п.о.с.– ноги на ширине плеч, наклоны туловища вправо – влево, вперед – назад.</p> <p>4. И.п. о.с. руки на пояс. Вращения тазом.</p> <p>5. И.п.: ноги вместе, руки на колени. Круговые вращения коленями.</p> <p>6. И.п: стойка ноги врозь широко. Пружинящие наклоны вперед двумя руками, к правой ноге, в середину, к левой ноге.</p> <p>7. Широкий выпад правой вперед. Выполнить троекратные пружинящие покачивания с последующей сменой положения ног прыжком.</p> <p>8. И.п.: упор присев, пальцы рук на носках ног. Выпрямляя ноги, сохраняем наклон корпуса вниз с касанием пальцами рук носков ног</p>	<p>4-6 раз.</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>10 раз</p> <p>4-6 раз.</p> <p>3 раза по бс.</p>	<p>Следить за осанкой и дыханием.</p> <p>Ноги в коленных суставах не сгибать. 10–15 раз.</p> <p>Ноги в коленных суставах не сгибать. 10–15 раз.</p>
5.	Перестроение в колонну по одному		В обход по залу
	<p>СБУ по диагонали:</p> <ul style="list-style-type: none"> - захлест голени; - высокое поднимание бедра; - приставные шаги правым и левым боком; - выпрыгивание вверх на каждый шаг; - шаги – прыжки 	<p>1 раз</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p>	<p>Все беговые упражнения выполняются на передней части стопы.</p> <p>Максимальная частота работы ног</p> <p>Часто, спина прямая.</p> <p>Следить за работой рук.</p> <p>Вращение рук взмахом назад.</p> <p>Бедро маховой ноги поднимать выше горизонтали и отталкивание направлять вперед; движения выполнять свободно, незакрепощенно</p>
6.	Ускорение: челночный бег	1 раз	По 2 человека, начало по свистку
II. Основная часть (30 мин)			
1.	<p>Перестроения в две колонны.</p> <p>Комплекс упражнений для развития скорости и быстроты работы ног на координационной лестнице.</p> <p>Каждая группа выполняет комплекс на своей координационной лестнице.</p> <p>Для эффективного развития каждого навыка необходимо делать не менее 2 повторений (упражнения по прямой вперед или назад). На боковые упражнения необходимо сделать 4 повтора (по 2 раза на каждую сторону – влево и вправо)</p>	10'	<p>Объяснение, показ упражнений.</p> <p>При выполнении обращать внимание на согласованные движения рук и ног.</p> <p>После выполнения каждого упражнения продолжать свободный бег по прямой 5–7 м</p>
1.И.п. – стоя лицом к лестнице по центру. Бег быстро через лестницу – одна ступня – один квадрат.		<p>Бег одной ногой</p> 	

2. И.п. – стоя правым боком к лестнице, лицом к 1 ячейке. Передвижение правым боком с высоким подниманием колен, каждый раз наступая в ячейки поочередно правой и левой ногой. Колени должны быть впереди, пятки под подколенным сухожилием		<p style="text-align: center;">Бег боком</p> 	
3. То же, но стоя левым боком			
4. И.п. – стоя правым боком к лестнице, лицом к 1 ячейке. Перемещаясь боком поочередно, вбегая с правой ноги, и, выбегая с правой ноги, чередуя: 2 ступни внутри, 2 снаружи. Почувствуйте ритм: «внутри-внутри – снаружи-снаружи»		<p style="text-align: center;">Вбегание и выбегание в «прямоугольник».</p> 	
5. То же, но стоя левым боком			
6. И.п.– ноги вместе, стоим перед лестницей по центру. Прыжки двумя ногами в каждый отсек лестницы. Держите ступни вместе, как будто они соединены		<p style="text-align: center;">Кроличьи прыжки</p> 	
7. И.п. – стоя лицом к лестнице по центру. Двигайтесь лицом вперед прыжками как можно быстрее. 2 ступни снаружи (одновременно), 2 внутри (одновременно)		<p style="text-align: center;">Быстрые прыжки</p> 	
8. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Двигаясь боком, делайте по 2 прыжка в каждой ячейке и 2 снаружи, проходя через лестницу		<p style="text-align: center;">Прыжки 2 внутри, 2 снаружи</p> 	
9. То же, но стоя левым боком			
10. Бег быстро через лестницу – одна ступня – один квадрат		<p style="text-align: center;">Бег одной ногой</p> 	
2.	<p>Пульсометрия.</p> <p>Игра для развития быстроты реакции: «Ворона». Дети разбиваются на пары. Стоя лицом друг к другу, руки одного ладонями открытыми кверху, партнер накрывает их своими. Задача первого – быстро ударить любой своей рукой по тыльной стороне ладони соперника, второго – уловить движение и убрать руку</p>	2'	Восстановление дыхания и создание хорошего настроения среди учащихся после выполнения упражнений, требующих повышенного напряжения всех групп мышц
3.	<p>Высокий старт.</p> <p>Распределение учащихся в две шеренги по ширине зала. В первой – девочки, позади, во второй – мальчики. Интервал – вытянутые в сторону руки. Выполнение команд «На старт!»; «Внимание!»; «Марш!» с пробеганием по прямой 5–7м.</p>	5 раз	Напомнить положение высокого старта, показ учителем. Обращать внимание на разноименное положение рук и ног во время старта, выход со старта в наклоне с правильной постановкой стоп
4.	<p>«Хитрые старты» на развитие быстроты реакции</p> <p>1) и. п. упор присев; 2) и. п. упор присев спиной вперед; 3) упор лежа, лицом вперед; 4) упор стоя на коленях; 5) и.п. сидя, лицом вперед; 6) и.п.сидя, спиной вперед.</p>	2 раза 2 раза 2 раза 2 раза	Старты выполнять по свистку с пробеганием по прямой 5–7 м
5.	<p>Игра «День и ночь» на развитие быстроты реакции, координации.</p> <p>Учащиеся делятся на 2 команды, которые</p>	2 раза	Команды вызываются не по очереди, так играющие предельно внимательны.

	становятся на середину площадки спиной друг к другу на расстоянии 2–3 м. Одной команде дается название «День», другой – «Ночь». У каждой команды на своей стороне (в 10–12м) находится «дом». Учитель произносит название одной из команд, игроки которой быстро убегают в свой «дом», а другой – догоняют и пятнают их		
	Построение		Фронтальное
III. Заключительная часть (4 минуты)			
1.	Ходьба (виды ходьбы): 1. С сохранением правильной осанки. 2. С закрытыми глазами на носках. 3. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление. Пульсометрия.	30'' 20'' 1'	<i>Указание:</i> поднять подбородок, развернуть плечи. Гордая походка. Руки через стороны – вдох, вниз – выдох
	Подведение итогов. Исправление ошибок	2'10''	Оценить работу учащихся на уроке, их активность, самостоятельность. Отметить успехи слабых детей
	Рефлексия проводится по методу «Оценка соседу»		Учащиеся стоят в кругу, учитель предлагает ученикам оценить работу на уроке «соседа» слева, проговаривая только положительную сторону
	Домашнее задание		