**Альсеитов Балаби Сакташевич,**

**Аятов Самат Каирбаевич,**

учителя физический культуры,

 Школа-лицей 60,

г. Нур-Султан,

Сарыаркинский район

**Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения**

**План–конспект урока физической культуры №\_\_1\_\_\_\_\_**

**Место проведения**: Спортзал**:**   45 мин.

**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.

**Инвентарь:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | Содержание |  | О.М.У |
| **1** | Вводно-подготовительная  часть1. 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 полуприседе;*г)*ходьба в приседе;*д)*прыжки вверх на каждый шаг.5. Бег и его разновидности:*а)* бег в медленном темпе;*б)*бег с захлестыванием голени;*в)* бег с высоким подниманием бедра;*г)* бег в шаге;*д)* ускорение с набеганием.6**. О. Р. У.** на месте:1. И. п. — основная стойка, руки в стороны.    В. — руки за голову, вернуться в и. п., руки перед грудью, вернуться в и. п.2. И. п. — ноги врозь, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки.    В. — повороты туловища влево, правую руку выпрямить вперед, вернуться в и. п.; то же в другую сторону (бокс;3. И. п. — основная стойка.    В. — взмах левой ногой влево, руки в стороны, вернуться в и. п.; то же другой ногой4. И. п. — основная стойка, руки на поясе.    В. — наклоны туловища вперед, смотреть вперед, спина прямая, вернуться в и. п5. И. п. — основная стойка, руки вверх.    В. — присесть на всей ступне, обхватить руками колени, голову наклонить вперед, вернуться в и. п.6. И. п. — ноги врозь, руки в стороны.    В. — прыжки ноги вместе, руки вперед-вверх, хлопок в ладоши, вернуться в и. п.7. Отжимание (столько раз, сколько ученик сможет, — индивидуально). | **12-15 мин**1'3'5'6'8-10 раз8-10 раз8-10 раз8-10 раз8-10 раз8-10 раз8-10 раз8-10 раз |  Обратить внимание на готовность класса к уроку.Краткость и четкость в изложении.Четкость выполнения предварительной и исполнительной команды.Дистанция 2 шага, следит сзади идущий. Следить за осанкой, при ходьбе на носках ноги не сгибать, руки точно в стороны.Дистанция 2 шага.Руки работают вдоль туловища, частота работы ног близка к max  Бег с max усилием.Частота вращения близка к max .Наклон глубже, рука прямая.Руки не опускать.Наклон глубже, руками достать пол, ноги не гнуть в коленном суставе.Спину не гнуть, при махе нога прямая, руки не опускать.Спина прямая. |
|  |               1. При «обычном» старте передняя колодка устанавливается на расстоянии 1—1,5 стопы спортсмена от стартовой линии, а задняя колодка — на расстоянии длины голени (около 2 стоп) от передней колодки; Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45—50°, задняя — 60—80°.2. По команде «На старт!» бегун становится впереди колодок, приседает и ставит руки впереди стартовой линии. Пальцы рук образуют упругий свод между большим пальцем и остальными, сомкнутыми между собой. Прямые ненапряженные руки расставлены на ширину плеч. Туловище выпрямлено, голова держится прямо по отношению к туловищу. Тяжесть тела равномерно распределена между руками, стопой ноги, стоящей впереди, и коленом другой ноги.3.По команде «Внимание!» бегун слегка выпрямляет ноги, отделяет колено сзади стоящей ноги от дорожки. Ступни плотно упираются в опорные площадки колодок. Туловище держится прямо. Таз приподнимается на 10—20 см выше уровня плеч до положения, когда голени будут параллельны. В этой позе важно не перенести чрезмерно тяжесть тела на руки, так как это отрицательно отражается на времени выполнения низкого старта. | 27 '5'11'11' | Выполнить упражнение 3-5р.– выполнение команд «На старт!», «Внимание!» с устранением ошибок – 2–3 раза;– то же, но с самостоятельным выходом со старта. Акцентировать внимание на активное отталкивание с колодок двумя ногами. Не спешить выпрямляться; повторить 3–4 раза по 15–20 м. Выполнить упражнение 3-5р. Руки  расположены  на ширину плечТуловище выпрямлено, голова держится прямоТяжесть тела равномерно распределена между рукамиВыполнить упражнение 3-5рВыбегание с колодок 5-8 беговых шагов |
|  | 1. Построение в шеренгу.2. Домашнее задание.3. Подведение итогов.4. Организованный уход. | 3'0,5 ' '1'1'0,5' ' | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |