

Конспект урока по физической культуре в _____ классе

Составитель: Булычев А.В.

Дата: _____ 19 г.

Тема: Спринтерский бег 60 м. – прием учебного норматива. Прыжки в длину с места.

Цель: Закрепление и повышение уровня подготовленности учащихся при овладении технических элементов спринтерского бега и выполнения прыжков с места .

Задачи урока:

Образовательные задачи

- 1.Познакомить с техникой прыжка с места.
- 2.Закрепить понятия двигательных действий
- 3.Укрепить здоровье учащихся посредством развития физических качеств, координационных, силовых способностей.

Развивающие задачи:

- 1.Формировать умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
- 2.Развивать умения выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний.
- 3.Развивать умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.
- 4.Развивать умения выполнять простейшие прыжки .

Воспитательные задачи

- 1.Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.
- 2.Формировать мотивацию учебной деятельности.
- 3.Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

Тип урока: комбинированный

Инвентарь: секундомер , свисток, мел, рулетка 3 м.

ХОД УРОКА

№	Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся
1	2	3	4
1	<p align="center">Подготовительная часть (15 минут)</p> <p>- Построение в шеренгу, приветствие, сообщение задач урока.</p> <p>- Подготовка к изучению нового материала</p>	<p>- Организация обучающихся на урок. Обратить внимание на внешний вид учащихся. Повторение правил ТБ во время занятий легкой атлетикой. Определение критериев оценивания и самооценивания. - <u>Пульсометрия.</u></p> <p>- Сегодня на уроке мы осуществляем прием норматива на дистанцию 60 м. А также приступаем к изучению техники выполнения прыжков в длину с места. (Повторение теоретических знаний по данной</p>	<p>Активное участие в диалоге с учителем.</p> <p>Ответ: Выполнить разминку и зарядку</p>

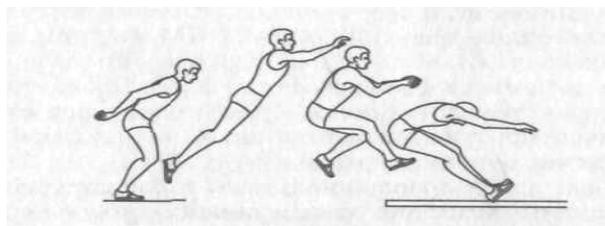
<p>- Легкий бег по беговой дорожке (2 круг)</p> <p>- ОРУ без предметов:</p> <p>1) И. п. - ноги на ширине плеч 1, 2, 3-поднимая руки вверх. Сделать ими три рывка назад. 4-и.п.</p> <p>2) И, п. - руки за голову, локти отведены назад. 1,2-два наклона вправо. 3,4-то же влево.</p> <p>3) И. п. - ноги на ширине плеч. 1, 2, 3-три пружинистых наклона вперед. 4-и. п.</p> <p>4) И. п. – руки за головой. 1 – поворот туловища налево. 2 – й. и п. 3 – поворот туловища направо. 4 – и. п.</p> <p>5) И. п. – руки на поясе 1 – 4 – круговое движение туловищем вперед направо. 5 – 6 – то же вперед – налево.</p> <p>6) И. п. – упор лежа. 1, 2 – согнуть руки. 3 – 4 разогнуть руки. Восстановить дыхание. 6. Построение в шеренгу.</p>	<p>теме) - С чего необходимо начинать занятие? Дети: «С разминки» - Для чего необходимо проводить разминку в начале урока? Дети: «Чтобы подготовить организм к предстоящей работе». -Молодцы! Итак, начнем с разминки.</p> <p>- Приступим к выполнению разминки. Нам необходимо разогреться, а лучшим помощником в этом для нас является бег. По первому свистку вы начинаете идти по кругу, по второму свистку бежать в легком темпе, по третьему переходите на простой шаг и восстанавливаете дыхание. Но скажите мне, почему очень важно следить за темпом бега и дыханием во время бега?</p> <p>- Теперь можно приступить к выполнению зарядки на все группы мышц» Научить самостоятельно выполнять упражнения Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений.</p>	<p>Осуществляют бег до 500 метров, соблюдают интервал, следят за дыханием. Ответы обучающихся: обогащение кислородом, в противном случае наступит кислородное голодание, что навредит нашему организму</p> <p>Дежурные показывают упражнения. Выполняют упражнения для разминки на все группы мышц и запоминают</p>	<p>- Учитель: Перед тем, как приступить к бегу, разомнем</p>
---	--	---	--

		<p>мышцы ног и выполним специальные беговые упражнения:</p> <p>а) семенящий бег;</p> <p>б) с высоким подниманием бедра;</p> <p>в) с захлестыванием голени;</p> <p>г) на прямых ногах;</p> <p>д) прыжками с ноги на ногу;</p> <p>е) ускорение.</p> <p>После завершения зарядки <u>пульсометрия</u>.</p> <p>-Мы подготовили организм к основной работе</p>	
<p>2</p>	<p>Основная часть (25 минут)</p> <p>1. Спринтерский бег</p> <p>2. Прыжки в длину с места.</p>	<p>-Организация учащихся для выполнение забегов по парам на 60 м. с учетом времени.</p> <p>После завершения приема норматива пульсометрия.</p> <p>- Прыжки в длину с места. Техника выполнения и применение на практике.</p> <p>Прыжки с места применяются в основном в качестве тренировок и контрольного упражнения для оценки уровня развития скоростно-силовых качеств спортсмена, хотя иногда проводят и соревнования в этом виде прыжков.</p> <p>Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняется вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над досками. Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.</p> <p>Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка. Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.</p>	<p>Обучающиеся сдают норматив</p> <p>Ученики осуществляют повторяют теорию и применяют ее на практике</p>

После отталкивания прыгун распрямляется свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления.

В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибая ноги в коленных суставах, подтягивает таз к месту приземления и заканчивает фазу полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

Техника прыжка в длину с места делится на подготовку к отталкиванию; отталкивание; полет; приземление.



1. Обратить внимание за движением рук и ног.
2. Результат засчитывается по последнему месту касания.

3 **Заключительная часть (5 минут)**

1. Построение в одну шеренгу. Опрос.
2. Подведение итогов урока
3. Домашнее задание.

- Анализ работы учащихся на уроке
 - отметить положительные результаты учащихся
Рефлексия:
 Что понравилось? что запомнилось? При выполнении каких упражнений испытывали трудности и, на ваш взгляд, почему?
 - домашнее задание (Комплекс ОРУ)

Дети анализируют и объективно оценивают результаты собственной деятельности.
 Адекватно воспринимают оценку.