

## Конспект урока по физической культуре в \_\_\_\_\_ классе

Составитель: Булычев А.В.

Дата: \_\_\_\_\_ 19 г.

**Тема:** Спринтерский бег 30 м. 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.Закрепить понятия двигательных действий
- 2.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 style="text-align: center;"><b>Подготовительная часть (15 минут)</b></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 30 м. А также приступаем к изучению техники выполнения прыжков в длину с места. (Повторение теоретических знаний по данной теме)</p>	<p>Активное участие в диалоге с учителем.</p> <p>Ответ: Выполнить разминку и зарядку</p>

- Легкий бег по беговой дорожке (2 круга)

**- ОРУ без предметов:**

1. И. п. — стойка ноги вместе, руки сцеплены («в замок») внизу. 1—2 — руки вверх (ладонями кверху), подняться на носки и потянуться (вдох); 3—4 — разъединя пальцы, дугами наружу руки вниз и вернуться в и. п. (выдох).
2. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе 1 — наклон вправо с поворотом туловища направо (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же в другую сторону.
3. И. п. — основная стойка 1—дугами влево руки вверх и наклон вправо; 2 — выпрямляясь, дугами влево руки вниз; 3 — дугами вправо руки вверх и наклон влево; 4 — выпрямляясь, дугами вправо руки вниз и т. д.
4. И. п. — стойка ноги вместе, руки вперед 1—4 — сесть; 5—8 — встать. Выполнять упражнение без помощи рук, сохраняя принятое положение. И. п. рук можно менять (руки в стороны, на пояс и др.).
5. И. п. — сед ноги врозь пошире, руки в стороны. 1—2—два пружинистых рывка руками назад (вдох); 3—4 —два пружинистых наклона к левой ноге, руки вперед, тянуться пальцами к носку левой ноги (выдох); то же, но наклон к правой ноге.

- 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.

- 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.

Далее бег с заданиями в колонне по одному

1. Бег с высоким подниманием бедра
2. Бег с захлестом голени
3. Бег приставными шагами правым и левым боком
4. Бег с ускорением по диагонали зала

- Теперь можно приступить к выполнению зарядки на все группы мышц»

Научить самостоятельно выполнять упражнения Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений.

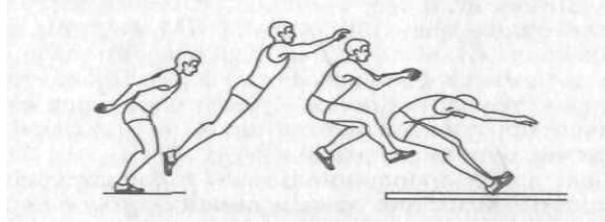
Осуществляют бег до 500 метров, соблюдают интервал, следят за дыханием.

Ответы обучающихся: обогащение кислородом, в противном случае наступит кислородное голодание, что навредит нашему организму

Дежурные показывают упражнения.

Выполняют упражнения для разминки на все группы мышц и запоминают

	<p>6. И. п. — лежа на спине, ноги врозь, руки вдоль туловища 1—2 — опираясь на пятки, затылок и руки, принять положение прогнувшись (поднять тело); 3 — лечь и расслабиться; 4 — пауза.</p> <p>7. И. п. — основная стойка Сочетание больших и средних кругов руками наружу и внутрь. 1 — круги руками наружу; 2 — прижав локти к телу, средние круги предплечьями наружу и т. д.</p> <p>8. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1— согнуть ноги вперед; 2 — выпрямить ноги вверх; 3 — согнуть ноги; 4 — выпрямляя ноги, опустить их на пол.</p> <p>9. И. п. — упор лежа на груди 1—2 — разгибая руки (отжимаясь), упор лежа на бедрах (вдох); 3—4 — сгибая руки, лечь (выдох).</p> <p>10. И. п. — стойка ноги вместе, руки на поясе Прыжки на двух ногах с поворотами.</p> <p>11. После прыжков перейти на ходьбу Восстановить дыхание.</p> <p>6. Построение в шеренгу.</p>	<p>После завершения зарядки <u>пульсометрия</u>. -Мы подготовили организм к основной работе</p>	
<p><b>2</b></p>	<p><b>Основная часть (25 минут)</b></p> <p>1. Спринтерский бег</p> <p>2. Прыжки в длину с места.</p>	<p>-Организация учащихся для выполнение забегов по парам на 30 м. с учетом времени.</p> <p>После завершения задания пульсометрия.</p> <p>- Спец. упражнения для прыжков . Для развития способности управлять своими движениями полёте учащимся во время прыжков в длину необходимо дать дополнительные задания: например, в полёте хлопнуть в ладоши (впереди, над головой, сзади); прыгая с малым мячом, бросить его в полёте. Обучая прыжку ,необходимо обратить внимание на вынос бедра и на приземление.</p> <p>- Повторение этапов осуществления прыжка: - подготовка к отталкиванию; - отталкивание; - полет; - приземление.</p> <p>- Осуществление прыжка в длину с места обучающимися по очереди. <i>Техника прыжка в длину с места делится на подготовку к отталкиванию; отталкивание; полет; приземление.</i></p>	<p>Обучающиеся осуществляют забег на дистанции в парах</p> <p>Ученики осуществляют повторяют теорию и применяют ее на практике</p>



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.