План-конспект урока

Тема: Легкая атлетика 9 класс

Тип урока: обучающий

Цель: Обучить технике бега на короткие дистанции, технике прыжка в длину с разбега «согнув ноги».

Задачи: 1) Обучение технике бега на короткие дистанции.

 2) Развитие быстроты, прыгучести, меткости.

 3) Воспитание трудолюбия, интереса к физическим упражнениям.

Место проведения: Школьный стадион

Дата проведения:

Инвентарь и оборудование: теннисные мячи.

Учитель: Самсонова Татьяна Валентиновна.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап образовательного процесса | Деятельность учителя | Деятельность ученика | УУД |
| **Подготовительная часть урока.**1.Построение , сообщение УЗ, техника безопасности.2. Ходьба, ОРУ в ходьбе:  1)Повороты и наклоны головы; 2)Махи прямыми и согнутыми руками;  3)Наклоны туловища; 4)Повороты туловища; 5)Выпад правой и левой ногой вперёд.3.Равномерный бег;4.Беговые упражнения: 1)С захлёстом голени; 2)Бег с высоким подниманием бедра;  3)Прыжками с ноги на ногу; 4)Приставным шагом правым, левым боком; 5)Скрестным шагом правым, левым боком; 6)С ускорением.5.Перестроение для основной части урока.6.Упражнения для укрепления стопы: -из и.п. стоя подниматься на носки и опускаться на всю ступню. - и.п. стоя подняв левую (правую) ногу. Разгибание и сгибание стопы (оттянуть носок вниз, на себя; -повороты стопы наружу внутрь. | Ознакомить обучающихся с целью и задачами урока.ПоказываетПроводитКорректирует | Слушает учителя ставит цель формирование интереса.СлушаетВыполняетОбразно воспринимает двигательныеДействияПонимание необходимости выполнения подготовительныхупражненийСам оценивает правильность выполненияВыполняет и исправляет ошибки как у себя так и у других | ПознавательныеЛичностныеРегулятивныеРегулятивныеПознавательныеКоммуникативныеЛичностныеЛичностныеПознавательныеЛичностные |
| II. Основная часть:Задача: Показать влияние разминки мышц ног на готовность к прыжковым и беговым упражнениям.1.Упражнения для развития быстроты: 1)Повторный бег в максимальном темпе 20, 30, 40-60м с отдыхом 1-2 мин.  2) многоскоки: - на двух ногах; - на правой; - на левой 10-15м. \_2.Эстафеты во встречных колоннах -И.п.- низкий старт.3.Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» 1) Отталкивание с повышенной опоры; 2)Прыжок через препятствие; 3)Пыжок через более высокое препятствие 4)Прыжок через две панки; 5). Подбор разбега | ОбъясняетПоказываетБег выполняется в четверках, каждый бежит по своей дорожке.Следит за правильностью выполнения упражнений Отдает команды: « на старт» «Внимание» « Марш»Обращать внимание на положение тела после выхода со старта.Проконтролировать движение рук , ног и туловища во время прыжка, затем прыжок в шаге;Обратить внимание на движение ног вперед Следит за правильностью выполнения заданий Контролирует и исправляет ошибки | СлушаетвыполняетУметь подчинять свои движенияСамостоятельно контролирует правильность Выполнения упражненийСлушает команды учителяОбразно воспринимает двигательное действие, ВыполняетОценивает правильностьОвладевает техникой прыжковых упражнений и самого прыжка в целомОсуществляет самоконтрольПравильности выполнения упражненийОказывают Помощь и поддержку друг другу, самостраховку.Умение сосредоточиться для достижения цели.Взаимоотношение среди сверстников внимательное отношение к своим и чужим переживаниям и успеху. | КоммуникативныеРегулятивныеЛичностныеРегулятивныеПознавательныеКоммуникативныеРегулятивныеКоммуникативныеРегулятивныеКоммуникативные |
| **III. Заключительная часть. 5-7 минут.**Метание мяча в цель.1.Построение2.Анализ выполнения обучающимися УЗ.3.Домашнее задание | Ставит цель объясняет показывает.Восстановить дыхание у обучающихся, пульс.Даёт оценку работы обучающихся на данном уроке.Даёт домашнее задание | Добиться целиОпределяют смысл поставленной задачиВыражает своё мнение об итогах работыОценивают свою работу на урокеОбсуждают свою работу на урокеПрослушивают свою оценкуОбучающийся выполняет | РегулятивныеКоммуникативныеРегулятивныеПознавательныеРегулятивныеЛичностные |