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.  Показывает  Проводит  Корректирует | Слушает учителя ставит цель формирование  интереса.  Слушает  Выполняет  Образно воспринимает двигательные  Действия  Понимание  необходимости выполнения  подготовительных  упражнений  Сам оценивает правильность выполнения  Выполняет и исправляет ошибки как у себя так и у других | Познавательные  Личностные  Регулятивные  Регулятивные  Познавательные  Коммуникативные  Личностные  Личностные  Познавательные  Личностные |
| 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 | Объясняет  Показывает  Бег 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 | Слушает  выполняет  Уметь подчинять свои движения  Самостоятельно контролирует правильность  Выполнения упражнений  Слушает команды учителя  Образно воспринимает двигательное действие,  Выполняет  Оценивает правильность  Овладевает техникой прыжковых упражнений и самого прыжка в целом  Осуществляет самоконтроль  Правильности выполнения упражнений  Оказывают  Помощь и поддержку друг другу, самостраховку.  Умение сосредоточиться для достижения цели.  Взаимоотношение среди сверстников внимательное отношение к своим и чужим переживаниям и успеху. | Коммуникативные  Регулятивные  Личностные  Регулятивные  Познавательные  Коммуникативные  Регулятивные  Коммуникативные  Регулятивные  Коммуникативные |
| **III. Заключительная часть. 5-7 минут.**  Метание мяча в цель.  1.Построение  2.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 цели  Определяют смысл поставленной задачи  Выражает своё мнение об итогах работы  Оценивают свою работу на уроке  Обсуждают свою работу на уроке  Прослушивают свою оценку  Обучающийся выполняет | Регулятивные  Коммуникативные  Регулятивные  Познавательные  Регулятивные  Личностные |