Конспект урока по физической культуре

учителя МБОУ СОШ № 17 Вениосова Виталия Николаевича

Класс: \_\_\_\_\_\_\_

Дата проведения\_\_\_\_\_\_\_\_

Место проведения: школьный стадион.

Тема урока: Прыжок в длину с разбега.

 Метание малых мячей в горизонтальную и вертикальную цель.

|  |  |
| --- | --- |
|  I. Организационный момент1 Организовать учащихся к проведению урока.2 Создать целевую установку на урок.3 Организовать учащихся на проведение разминки.4 Организовать класс к проведению ОРУ.- способствовать укреплению мышц плечевого пояса.- способствовать укреплению локтевого сустава.- способствовать укреплению кистей рук.- способствовать укреплению голеностопного сустава.- способствовать укреплению мышц ног.- способствовать укреплению мышц спины.II.Опрос учащихся по заданному на дом материалу.Организовать учащихся для повторения задания заданному на дом, по силовой подготовке.Указать на ошибки при выполнении упражнений.III. Изучение нового материала.Ознакомить учащихся с техникой прыжка в длину с разбега.Разучить основные элементы техники прыжка в длину с разбега.Усовершенствовать технику метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель.Указать на ошибки при выполнении задания.IV. Закрепление учебного материала.Закрепить технику прыжка в длину с разбега и технику мяча в горизонтальную и вертикальную цель.VI. Подведение итогов урока.Провести восстановительные упражнения.Подвести итоги урока.Выставить оценки учащимся.Дать задание на дом. | Построение класса в одну шеренгу.Выполнение команд «Равняйсь! Смирно! Вольно!Рапорт дежурного о готовности класса и отсутствующих на уроке учащихся.Сообщение задач урока.- ознакомимся с техникой прыжка в длину с разбега.- разучим основные элементы техники прыжка в длину с разбега.- усовершенствуем технику метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель.- разовьем физические качества быстроту и координацию.Выполнить команду «Направо», за направляющим шагом марш!а) Упражнения в ходьбе:- на носках руки вверх;- на пятках руки на пояс;- ходьба без задания;- перекатом с пятки на носок руки за голову;- ходьба на внутренней и внешней стороне стопы.б) Беговые упражнения:- бег в медленном темпе;- бег с высоким подниманием бедра;- бег с захлестом голени;- бег приставным шагом правым и левым боком;- бег спиной вперед;- бег переходящий на ходьбу.в) Упражнения на восстановления дыхания.Выполнить команду: « Направляющий на месте стой раз, два». На первый, второй рассчитайсь! В две шеренги стройся.Первая шеренга на месте, вторая три шага вперед шагом марш, на вытянутые руки в право, в лево разойдись.Общеразвивающие упражнения на месте.1.И.п.- руки к плечам. 1-4 круговые движения руками вперед; 1-4 круговые движения руками назад;2. И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон назад, руки вверх; 2- наклон вперед, руки к носкам; 3- присесть; 4- И.п.3.И.п. ноги на ширине плеч, правая рука на поясе левая вверху. 1-2 наклон в правую сторону; 3-4 тоже, в левую сторону.4.И.п. о.с. руки на поясе. 1- присесть, руки вперед; 2- И.п.5.И.п. о.с. руки на пояс. 1-4 прыжки на правой ноге; 5-8 прыжки на левой ноге. Выполнить упор лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; мальчики 15 раз, девочки 10 раз. Спину держать прямо, не прогибаться в пояснице, локти не разводить. Ознакомимся с техникой прыжка в длину с разбега.Рассказать учащимся о правильной технике прыжка в длину с разбега.Назвать ошибки и недочеты в прыжках в длину с разбега.Разучить подготовленные упражнения в прыжках в длину.Прыжки с места с отталкиванием двух ног от земли, руки вверху.Прыжки на месте с отталкиванием толчковой ноги вперед.Прыжки с 3 – 4 шагов разгона, повторение 2 раза.Прыжки с 6 – 8 шагов разбега в прыжковую яму, подбор толчковой ноги и приземление на две ноги.Указать ошибки при отталкивании от планки, в полете и приземлении.Совершенствовать метание мяча в цель.Метание мяча в щит с места.Метание мяча в щит с 3 – 4 шагов разбега.Метание мяча в вертикальную цель с места.При метании меча в щит с разбега необходимо, чтобы рука с мячом была отведена назад, имитация натянутого лука, корпус должен завершать метание в сторону вылета мяча.Повторить подводящие упражнения прыжков в длину. Указать еще раз на ошибки.Указать на ошибки при метании мяча в цель.Выполнить ходьбу на месте и в движении, в медленном темпе. Руки вверх – производим вдох, руки вниз – выдох.Рассказать детям о том, чего удалось добиться на уроке, какие основные ошибки встречаются и их исправление.Поощрить учащихся выставлением оценок.В ходе выполнения домашнего задания, необходимо выполнить прыжковые упражнения на месте, с отталкиванием двух ног от земли, одной ноги от земли. Прыжки на месте на одной ноге, на двух ногах.Научиться правильно выполнять толчок и приземление на две ноги.Выполнять метание различных предметов в цель. |