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 момент  1 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. |