План-конспект

Урока по лёгкой атлетике в 5 классе

Дата проведения: 09. 10. 2013 г. Задачи урока. 1. Учить технике прыжка

Место проведения: стадион в длину с короткого разбега.

Инвентарь: кегли, обручи, резиновая 2. Повторить метание мяча в цель.

лента, набивные мячи. 3.Способствовать развитию скоростно-

 силовых качеств, применительно к

 прыжкам в длину с разбега.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части****урока** | **Содержание материала** | **Дози -****ровка** | **Организационно-методические указания** |
| **I**12 – 15мин**II**25-26мин**III**4-5мин | 1. Построение.
2. Сообщение задач урока.
3. Упражнение на осанку.
4. Разновидности ходьбы:

- на носках;-на пятках;- на внутренней стороне стопы;- на внешней стороне стопы;- перекатом с пятки на носок;- выпадами вперёд. 5. Равномерный бег. 6. ОРУ на месте. Карточка №21. Специальные беговые упр. :

-бег с высоким подниманием бедра;-бег с захлёстыванием голени назад;- бег с ускорением.Подвижная игра « Последний вне игры»1. Специальные прыжковые упр.;

- прыжки в шаге по обручам;-прыжки в шаге, отталкиваясь при медленном беге через три шага на четвёртый;- прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд ( многоскоки )1. Научить конечной стадии приземления с сохранением равновесия.

И.п.- стойка ноги врозь, стопы параллельно.1 – полуприседание в положение «старт пловца»;2 – выпрыгивание вверх в сочетании с работой рук;3 – приземление на обе ноги с последующим пружинистым приседанием.1. Содействовать активному выносу ног вперёд при приземлении.

Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной, за ориентир.1. Содействовать полному выпрямлению толчковой ноги быстрому маху другой ногой вверх:

1) имитация отталкивания на месте с активным выведением таза в момент постановки толчковой ноги и подъём колена маховой вперёд-вверх;2) прыжки с места толчком одной ногой с приземлением на обе;3) прыжки с 2-3 шагов разбега с приземлением на маховую ногу и дальнейшим пробеганием.Подвижная игра «Волк во рву».4) прыжки в длину с короткого разбега(5-7 беговых шагов) через натянутую резиновую ленту на высоте 20-30 см и на расстоянии 1,1- 1,4м от места отталкивания;5) прыжки в длину с разбега с приземлением в обозначенные зоны в прыжковой яме (линиями, ленточками).1. Метание мяча в горизонтальную цель.

∆→→→○←←←∆∆→→→○←←←∆Учащиеся стоят напротив друг друга, между ними набивной мяч, расстояние до цели 6 м.Построение. Игра «Летает-не летает?»Если учитель называет летающий объект(насекомое, птицу, самолёт…), дети поднимают руки вверх. Если учитель называет нелетающий объект, дети принимают положение упора присев. Ошибающийся игрок делает шаг назад.Подведение итогов урока:Оценка степени решения задач, выявление мнений учащихся о результативности их деятельности, обобщение высказываний учащихся, выделение лучших и выставление отметок за урок.Домашнее задание: прыжок в длину с места 6-8 раз; выпрыгивание вверх с и.п. упор присев 2 серии по 10 прыжков. | 20-25 сек20-25 сек1,5-2 Мин2 мин4-5 мин2р.2р.2р.40-50 сек 2р.2р.2р.5-6р.3-4р.5-6р.3-4р.3-4р.1-1.5мин4-5р.4-5р.3-4минДо 2 минДо 2мин25-30 сек | Обратить внимание на форму, на осанку.Конкретно сформулировать задачи урока.Выполнять под счёт учителя. Обратить внимание на осанку.Сохранять дистанцию в 3 шага.Выполнять под счёт учителя.Поднимать бедро выше.Быстрее опускать и ставить ногу.Выше держаться на стопе.Обратить внимание на технику бега во время игры.Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги с вертикальным положением туловища и соблюдение положения шага в полёте.Акцентировать внимание при приземлении на постановку ног на опору с пятки.Обратить внимание на своевременное выведение коленей вверх-вперёд перед приземлением.Ориентировать учащихся на постановку ног за отметку.Туловище держать прямо.Выведение коленей вверх-вперёд.Следить за полётом в положении «шага» .Закрепить прыжок в «шаге».Следить за соблюдением наращивания темпа шагов.Обратить внимание на уход после приземления.Ориентировать учащихся на постановку ног за отметку.Метание мяча выполнять одной рукой сверху.Организовать внимание учащихся и настроить на предстоящую учебную деятельность.Обязательно делать паузы в процессе перечисления, между названиями того или иного объекта.Стимулировать учащихся к самоанализу результативности собственной деятельности на уроке. |

Учитель физической культуры и здоровья И.В.Ильюшенко