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 – 15  мин  **II**  25-26  мин  **III**  4-5  мин | 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 №2   1. 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 сек  20-25 сек  1,5-2  Мин  2 мин  4-5 мин  2р.  2р.  2р.  40-50 сек  2р.  2р.  2р.  5-6р.  3-4р.  5-6р.  3-4р.  3-4р.  1-1.5мин  4-5р.  4-5р.  3-4мин  До 2 мин  До 2мин  25-30 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