

Конспект урока по физической культуре для обучающихся 5 «А» класса «Лёгкая атлетика. Бег»

Раздел программы: Лёгкая атлетика

Тип урока: образовательно-обучающий

Технология: игровая (с использованием ЭОР)

Цель: научить, правильно выполнять специально-беговые упражнения.

Задачи:

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ:

1. Научить технике специально-беговых упражнений.
2. Научить прямолинейному бегу.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ:

1. Содействовать развитию скоростных способностей обучающихся.
2. Содействовать развитию воображения и зрительной памяти.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ:

Содействовать развитию трудолюбия, дисциплинированности и взаимопонимания

Место проведения: спортивный зал МБОУ «СОШ №3»

Методы проведения: рассказ, показ, объяснение, игровой, фронтальный

Инвентарь: конусы (ограничители), свисток, секундомер.

ХОД УРОКА

Частные задачи	Содержание	Д	Методические указания
1. Вводно-подготовительная часть (10 мин)			
Подготовить учащихся к уроку	Построение, приветствие, сообщение задач урока.	30"	Обратить внимание на внешний вид и дисциплину. Сообщить учащимся, что мы сегодня работаем в игровой форме, и они могут предлагать свои варианты игры
Подготовить организм к предстоящей работе Формирование осанки Упражнения для верхнего плечевого пояса	Игра на внимание «Овощи - Фрукты» Ученики двигаются в колонне по одному. Учитель называет различные овощи и фрукты. Если названное слово относится к овощам, то все должны идти на носках, руки вверх; если названное слово относится к фруктам, ходьба на пятках, руки за голову. Если	1'	Слушаем очень внимательно. Руки прямые, следим за осанкой, смотрим прямо перед собой. Соблюдаем дистанцию. Локти не сводим, точно в сторону.

	перепутал овощи с фруктами, то встает в конец колонны.		
	Игра Салки «Атомы и молекулы» Выбираем 2 водящих одного пола- «молекулы», все остальные «атомы». По сигналу учителя молекулы начинают ловить атомы. Догнав любого, молекула присоединяет к себе атом. Взявшись за руки и не разрывая их, игроки, образующие молекулу, ловят следующий атом, в результате чего длина молекулы растет. Игра заканчивается, когда не останется непойманных атомов.	5'	Водящие «молекулы» должны быть одного пола. «Молекулы» должны быть одеты в форму разного цвета. Если игра проводится несколько раз, то в качестве новых молекул лучше выбирать тех игроков, которых поймали последними.
Подготовить учащихся к выполнению общеразвивающих упражнений Подготовить все мышцы к дальнейшей работе.	Игра «День и ночь». Играющие делятся на две команды и становятся в колонну по одному, лицом к учителю, расстояние между колоннами 1,5 м. Одна команда «День», другая «Ночь». Учитель проводит ОРУ на месте и неожиданно произносит название одной из команд, например, «День», игроки этой команды разворачиваются и быстро убегают в свой дом, а другая команда должна их догнать, и запятнать. Подсчитывается количество осаленных игроков, и все обратно становятся на свои места и продолжают выполнять упражнения.	3'	Стоим, строго друг напротив друга, осаливаем только того, кто стоит, напротив. Бежим строго по прямой. Осаливаем только до черты границы.
Развить мышцы рук и плечевого пояса	1.И.п – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – руки вперед; 2 – стойка на носках, руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – И.п. 2. И.п- стойка ноги врозь, правая вверх, левая вниз. 1 – 2 – отведение рук назад; 3 – 4 – тоже, со сменой рук 3. И.п – узкая стойка, руки плечам. 1 – 4 – круговые движения вперед; 5- 8 – тоже, назад.	6 раз 4-6 раз 4 раза	Руки прямые, спину держим, смотрим прямо, слушаем счёт, слушаем команды. Слушаем счет, руки прямые, дыхание не задерживаем. Хорошая амплитуда движений. Слушаем счёт.

Укрепляем косые мышцы туловища.	4. И.п - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон влево; 2 –наклон вправо; 3 – наклон вперед; 4 – наклон назад	4-6 раз	Наклон точно в сторону, ноги не сгибаем, слушаем команды.
Развиваем гибкость.	5. И.п – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон к левой ноге; 2 – наклон вперед; 3 – наклон к правой ноге; 4 – И.п.	4-6 раз	Наклон ниже, ноги не сгибаем. Стараемся пальцами достать до пола.
Укрепляем мышцы ног.	6. И.п – узкая стойка, руки на пояс. 1 – присед на левую, руки вперед; 2 – И.п; 3 – 4- тоже на правую.	6-8 раз	Руки прямые, точно вперед.
Развиваем координацию.	7. И.п–стойка ноги врозь, руки вперед – в стороны. 1 – мах левой ногой, к правой руке; 2 – И.п; 3 - 4 – то же правой.	4-6 раз	Мах прямой ногой. Слушаем команды.
	8. И.п – узкая стойка, руки на пояс. 1 –прыжок ноги врозь, хлопок над головой; 2- И.п. 3 –4- тоже.	8-10 раз	Прыжки на носках, смотрим вперед, следим за дыханием.
	Ходьба на месте на восстановление дыхания, подводим итоги по игре, побеждает команда, осалившая больше игроков.	30”	Переходим на ходьбу, восстанавливаем дыхание.

2.Основная часть (25 мин)

Выполнение основных задач урока Развитие быстроты двигательной реакции, скоростные качества, воображение и зрительную память, способность к двигательному комбинированию.	Научить технике выполнения специально-беговых упражнений. Перед началом игры вспоминаем существующие виды бега (с выносом прямых ног вперед, с захлестом голени, подниманием бедра, правым (левым) боком приставными шагами и т.п.). Игра «Не повторись» Играющие, своими командами (с прошлой игры) выстраиваются за линией старта в колонну по одному. Перед началом игры, игроки каждой из команд получают задание, которое заключается в том, чтобы на каждом этапе использовались разные способы бега. По сигналу учителя игроки поочередно бегут до стойки, оббегают её и возвращаются назад таким образом, чтобы виды бега не повторялись.	15’ 1’30”	Вспоминаем с прошлых уроков какие вы знаете специально-беговые упражнения, перечислите. Нельзя использовать тот вид бега, который уже встречался. Для каждой команды назначен свой судья. Следим, чтобы учащиеся не повторяли виды бега. Правильно выполняем упражнение, чтобы было понятно другим участникам и судьям.
--	---	------------------	---

	Побеждает команда, которая правильно выполнила задание.		
Развивает сообразительность, зрительную память	Игра «Шишки, желуди, орехи» Все учащиеся образуют круг, рассчитываются на 1-3 и становятся: первые номера - «шишки» выполняют приставной шаг влево и становятся перед вторыми номерами - «желудями»; третьи номера - «орехи», делают приставной шаг вправо и становятся за вторыми. Оставшиеся игроки или один-три специально выбранных игрока становятся в центр круга – это водящие. После слов учителя, произнесшего название семян (шишки, желуди или орехи), игроки должны поменяться местами между собой, причем шишки обязательно меняются местами с шишками, желуди с желудями, а игроки, стоящие в центре, стараются занять любое освободившееся место. Побеждают игроки, меньшее количество раз бывшие водящими.	10'	Игроки, название которых произнесено, не должны оставаться на месте, а обязательно поменяться местами между собой. Слушаем внимательно какое название сказал учитель.
3. Заключительная часть (5 мин)			
	Построение в одну шеренгу Подведение итогов Упражнение на внимание. Учитель называет числа: четное- учащиеся делают шаг вперед, нечетное – шаг назад.	10" 2' 30"	Класс в одну шеренгу - «Становись!», «Равняйся!» «Смирно!». «Вольно!» Урок прошел успешно, с поставленными задачами мы справились. Учитель хвалит учеников за старание, взаимоподдержку, быстроту, правильное выполнение упражнений, за сообразительность и внимательность. Обязательно поддерживает тех, кто проиграл, отмечает их сильные стороны. Сначала упражнение выполняется с открытыми глазами, а

	Рефлексия	1'30"	затем – с закрытыми Спрашиваем учащихся, что понравилось, что хотели бы еще узнать для себя, какие упражнения выполняли, предлагаем закончить предложение: -Я сегодня научился.... -Больше всего мне понравилось..... -Сегодня я все сделал на... сами должны оценить свою работу.
	Домашнее задание	30"	Выполнить контрольные задания №1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/control/1/326064/
	Организованный уход учащихся		Класс - «Равняйсь!» «Смирно!» «До свидания» «Вольно!» Узнать все ли учащиеся здоровы. «Разойдись!» Организованный выход из зала.