План конспект урока по физической культуре (Легкая атлетика)

Задачи:

1)Разучить технику метания малого мяча с места   
2) Совершенствование техники низкого старта  
3) Развитие выносливости

Дата проведения: 11.09. 2019

Время проведения:08:30-09:15

Место проведения: школьный стадион

Тип урока: обучающий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **Подготовительная часть**  1.Построение,принятие рапорта, сообщение задач урока 2. Ходьба  3. Медленный бег 4. Спец беговые  I)Упр. в беге:  1.Бег с высоким подниманием бедра  2.Бег с захлестыванием голени  3.Галопом правым, левым боком 4.Многоскоки 5.Подскочный бег  6.Ускорение  ОРУ на месте:  1)И.п. правая р. вверх  На первые два счета рывки руками на 3,4 со сменой положения рук  2)И.п. р. перед грудью  1.Рывок руками перед грудью  2.Поворот туловища вправо р.в сторону  3.Рывок руками перед грудью  4.Поворот туловища влево  3)И.п. ноги врозь р.на пояс  1.Наклон к правой  2.Наклон  3.Наклон к левой  4.И.п.  4)И.п. О.с.  1.Наклон  2.Присед р. вперед  3.Наклон  4.И.п.  5)И.п. О.с.  1.Выпад вправо р. вперед  2.И.п.  3.Выпад влево р. вперед  4.И.п.  6)И.п. ноги врозь р. вперед в стороны  1.Мах правой к левой  2.И.п.  3.Мах левой к правой  4.И.п.  **Основная часть:**  I) Разучить технику метания малого мяча с места  **-** рассказ  И. п.— встать лицом в направлении метания, левая впереди на всей стопе, правая сзади на передней части стопы, масса тела преимущественно на левой. Правая рука с мячом согнута в локтевом суставе и нахо­дится вверху на уровне головы, локоть опущен вниз, левая рука внизу. За счет сгибания правой перенести массу тела с левой ноги на правую, одновременно с поворотом туловища вправо и отведением руки с мячом назад принять поло­жение левым боком в сторону метания. При этом туловище несколько наклонить вправо, кисть ме­тающей руки со снарядом повернуть ладонью вверх, левую руку поднять в сторону-вперед, го­лову повернуть в направлении метания. За счет активного разгибания правой и переноса массы тела с правой на левую ногу выйти в положение «натянутый лук» — левая полностью выпрямле­на, правая слегка согнута в коленном суставе и ставится с носка. Локоть метающей руки распо­ложен в направлении метания на уровне головы, взгляд направлен вперед, подбородок припод­нят — и резким хлестообразным движением ру­ки со снарядом метнуть мяч вперед-вверх под уг­лом примерно 40 °. При этом в момент выпуска снаряда обе ноги полностью выпрямить в колен­ных суставах. Для торможения звеньев тела после выпуска мяча с целью предотвращения засту­па за линию броска левую ногу, стоящую впере­ди, согнуть в коленном суставе, туловище повер­нуть влево, левую руку отвести назад или выпол­нить перескок с левой на правую. - подводящие упражнения  1.Круговые вращения руками. И. п.— стойка ноги врозь. Вращения прямыми руками вперед и назад по кругу с постепенным увеличением амплитуды. 10—12 раз. 2. Принятие и. п. перед началом броска. Стой­ка ноги врозь, левая впереди, правая на передней части стопы, правая рука с мячом согнута в локте­вом суставе вверху на уровне головы, левая рука направлена в сторону метания. 5—6 раз. -опробование  II).Совершенствование техники низкого старта  - рассказ(напоминание техники)  Толчковая нога впереди. Рука на линии.  Колено делит пополам стопу. При команде: «внимание» Вес тела переносится на руки, корпус наклоняется чуть вперед. -Подводящие упр -принятие положенных команд  На старт,внимание,марш -опробование -соревновательные кто быстрее.  III).Развитие выносливости  Бег в равномерном темпе по периметру спортивной площадки за лидером с обгоном последним бегущим всей колонны — «вертушка». Учащиеся начинают бежать по кругу в равномерном темпе, который задает лидер. По сигналу учителя последний в колонне делает ускорение по внешней стороне от бегущей колонны, обгоняет ее и становится направляющим. Как только он это осуществит, ускорение и обгон колонны предпринимает очередной замыкающий. Такая смена лидеров идет до тех пор, ока все участники не побывают в данной роли. После этого упражнение считается законченным и учащиеся переходят на ходьбу. | 10-15минут  1 минута  30 сек  3 минуты  5 минут  20м  20м  20м  20м  20м  20м  5 минут  6-8раз  6-8раз  6-8раз  6-8раз  6-8раз  6-8раз  25 минут  10минут  5 минут  5 минут | Проверить готовность занимающихся к уроку  Руки работают как при беге  Руки работают как при беге  Прыжки выше  Руки прямые  Поворот глубже  Ноги прямые  Руки прямые  Ноги прямые, спина прямая  Выпад глубже  Ноги прямые ,спина прямая    Следить за выполнением, указывать на ошибки и исправлять их  Следить за выполнением  Следить за выполнением, указывать на ошибки и исправлять их |
| Заключительная часть:  Построение,подведение итогов | 5 минуты | Выставить оценки за урок |