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 урока2. Ходьба 3. Медленный бег4. Спец беговые I)Упр. в беге:1.Бег с высоким подниманием бедра2.Бег с захлестыванием голени3.Галопом правым, левым боком4.Многоскоки5.Подскочный бег6.УскорениеОРУ на месте:1)И.п. правая р. вверхНа первые два счета рывки руками на 3,4 со сменой положения рук2)И.п. р. перед грудью1.Рывок руками перед грудью2.Поворот туловища вправо р.в сторону3.Рывок руками перед грудью4.Поворот туловища влево3)И.п. ноги врозь р.на пояс1.Наклон к правой2.Наклон3.Наклон к левой4.И.п.4)И.п. О.с.1.Наклон 2.Присед р. вперед3.Наклон4.И.п.5)И.п. О.с.1.Выпад вправо р. вперед2.И.п.3.Выпад влево р. вперед4.И.п.6)И.п. ноги врозь р. вперед в стороны1.Мах правой к левой2.И.п.3.Мах левой к правой4.И.п.**Основная часть:**I) Разучить технику метания малого мяча с места**-** рассказИ. 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. | 10-15минут1 минута30 сек3 минуты5 минут20м20м20м20м20м20м5 минут6-8раз6-8раз6-8раз6-8раз6-8раз6-8раз25 минут10минут5 минут5 минут  | Проверить готовность занимающихся к урокуРуки работают как при бегеРуки работают как при бегеПрыжки вышеРуки прямыеПоворот глубжеНоги прямыеРуки прямыеНоги прямые, спина прямаяВыпад глубжеНоги прямые ,спина прямая Следить за выполнением, указывать на ошибки и исправлять ихСледить за выполнениемСледить за выполнением, указывать на ошибки и исправлять их |
| Заключительная часть:Построение,подведение итогов | 5 минуты | Выставить оценки за урок |