## План-конспект урока по легкой атлетике с элементами спортивных игр

## 7 класс МБОУ лицей № 22 г. Орла

## Дата:

**Место проведения:** спортивный зал МБОУ лицея № 22 г. Орла.

**Спортивный инвентарь:**мячи волейбольные, 2 эстафетные палочки, конусы (поворотные фишки), ТСО

**Время урока:** 40 минут.

**Цель урока:** освоение учащимися различных разделов программного материала на одном уроке физической культуры.

**Задачи урока:**

1. Обучить технике передаче и приёму эстафетной палочки, эстафетному бегу по кругу.
2. Совершенствовать технику передачи мяча двумя руками сверху над собой в волейболе.
3. Содействовать развитию координационных и скоростных способностей применительно к изучению данных упражнений, с целью обеспечения подготовки к сдаче норм ГТО.

**Актуальность:** Эстафетный бег является обязательным элементом программного материала по легкой атлетике. Он играет большую роль не только в физическом воспитании, но и в воспитательном процессе вообще.

Эстафетный бег очень эмоциональный и зрелищный вид. Им можно заниматься как на улице, так и в спортивном зале в любое время года. Минимум инвентаря и соревновательный характер этого вида делают его доступным и привлекательным для обучения.

Подводящие упражнения для эстафетного бега способствуют развитию многих физических качеств. Упражнения имеют и большое воспитательное значение. Они приучают к ответственности, пунктуальности, учат осмысливать каждое движение. Вырабатывают такие черты характера, как сила воли, товарищество, взаимопомощь.

Эстафетный бег имеет и прикладную направленность. Это военно-прикладная, спортивно-прикладная направленность.

Обучение эстафетному бегу рекомендуется начинать с ознакомления зоны передачи, техники передачи эстафетной палочки, а также подводящих беговых упражнений.

Оригинальность замысла урока состоит в применении уникальных средств обучения, интересных упражнений, различных технических средств.

Личностные результаты, достигаемые в ходе изучения темы «эстафетный бег» отражают:

– формирование ценностей основ знаний и умений в развитии самосознания и самооценки;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в нестандартных ситуациях;

– формирование уважительного отношения к истории и основам физической культуры;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, стремление к самовоспитанию;

– развитие этических качеств, доброжелательности, понимания чувств одноклассников;

– развитие навыков сотрудничества с учителем и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на здоровый образ жизни;

- приобретение умений общения и взаимодействия со сверстниками;

Метапредметные результаты, достигаемые в ходе изучения темы «эстафетный бег» отражают:

- формирование представлений о техники выполнения эстафетного бега;

- приобретение умений в самостоятельном использовании средств физической культуры для развития координационных и скоростных способностей;

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

- обнаружение своих ошибок при выполнении учебных заданий и своевременное устранение их;

– формирование умения контролировать и оценивать свои учебные действия в соответствии с поставленной задачей, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения осуществлять контроль и взаимопомощь в совместном управлении упражнений;

Предметные результаты, достигаемые в ходе изучения темы «эстафетный бег», отражают:

– формирование навыка выполнения упражнений на высоком качественном уровне;

- бережное обращение с оборудованием и инвентарем;

- формирование представлений об оздоровительном и эмоциональном значении эстафетного бега.

Формы и методы диагностики личностных, метапредметных и предметных результатов учащихся на уроке.

В ходе урока использованы следующие методы контроля.

Использование современных образовательных технологий.

Здоровьесберегающие технологии. Применение упражнений с оздоровительной направленность, с учетом индивидуальных и возрастных особенностей.

Компьютерные технологии. Использование ЭОР в рамках урока. Демонстрация слайдов, повторение содержания слайдов.

Технология разноуровневого обучения. На начальном уровне обучения выполнять передачу эстафетной палочки в облегченных условиях - на месте. В стандартных условиях – передачу осуществлять в ходьбе и при медленном беге. В рамках повышенного уровня сложности – выполнять передачу во время бега в максимальном темпе.

Формирование знаний о технике эстафетного бега.

1. Вводно-подготовительная часть.
2. Основная часть.
3. Заключительная часть.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|   | Частные задачи | Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Вводно-подготовительная часть – 12-13 минут | Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к уроку | **1. Построение** класса в одну шеренгу, обмен приветствиями. | 25-30 сек | Требовать от учащихся согласованности действий и четкости выполнения команд |
| Создать целевую установку на достижение конкретных результатов предстоящей деятельности. Содействовать профилактике травматизма. | 2. **Сообщение** задач урока. Объяснение правил техники безопасности при выполнении данных задач урока. | 25-35 сек | Обеспечить четкость, точность в формулировке данных задач.Активизировать внимание на соблюдении техники безопасности. |
| Способствовать профилактике сколиоза и плоскостопия.Вовлечение группы мышц в предстоящую работу. | 3. **Ходьба** в обход зала с выполнением упражнений на осанку и мышцы стопы:-ходьба на носках, руки вверх;Ходьба на пятках, руки за спину.-ходьба в полуприседе, руки в стороны | 1Мин  10-15 мкаждым способом. | Акцентировать внимание на необходимость сохранения правильной осанки |
| Содействовать активизации сердечно -сосудистой и дыхательной систем организма.Обеспечить функциональную готовность организма к предстоящей работе.Содействовать закреплению техники бега.Способствовать развитию координационных способностей.Обеспечить готовность мышц ног е предстоящей работе. | 4. **Бег** в колонне по одному.- без задания;- бег приставным шагом правым боком;- бег приставным шагом левым боком;- бег без заданий;- бег с захлёстыванием голени;-бег без заданий;- бег с высоким подниманием бедра;- бег без заданий;- бег с выносом прямых ног вперёд;- с выполнением задания (по свистку):1 свисток –  присесть, дотронуться опоры правой рукой;2 свистка – присесть, дотронуться опоры левой рукой3 свистка – присесть, дотронуться опоры двумя руками.   | 2 мин | Акцентировать внимание на правильное дыхание и четкое соблюдение дистанции.Ориентировать учащихся на четкое и быстрое выполнение упражнения.Касаться опоры можно как ладошкой, так и пальцами рук.Не обязательно выполнять полный присед. Можно выполнять полуприседы. |
| Содействовать восстановлению дыхания и оптимизации ритма сердечно - сосудистой системы. | 5. **Ходьба** с выполнением упражнений на восстановление дыхания | 40-45 сек | Обратить внимание учащихся на уменьшение темпа движения |
| Организовать учащихся для дальнейшего выполнения общеразвивающих упражнений | 6. Перестроение из колонны по одному в 3 шеренги.  | 30-40 сек |   |
| Обеспечить функциональную готовность организма к решению задач предстоящей деятельности | 7.**Общеразвивающие упражнения** | 4-5 минут | Ориентировать учащихся на согласованное выполнение упражнений под счет и сохранение правильной осанки.  |
| Содействовать увеличению подвижности шейных позвонков шеи | 7.1. И.п. – о.с..1. поворот головы 1- в лево 2-и.п.,3-вправо, 4-и.п.2. – наклоны головы 1-влево, 2-и.п.,3-вправо,4-и.п. | 2-4 раза | Акцентировать внимание учащихся на плавное и медленное выполнение движений. |
|   | Содействовать увеличению подвижности мышц плеч и рук. | 7.2 – и.п. – широкая стойка, руки к плечам1-4 – круговые вращения руками вперед;1-4 – назад. | 2 раза | Акцентировать внимание учащихся на активном выполнении упражнения |
| Способствовать выработке ритмичного согласованного движения руками!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! | 7.3 – и.п. – широкая стойка, руки в стороны1-4 – вращение рук в локтевых суставах вперёд;1-4 – вращение рук в локтевых суставах назад. | 3 серии по 4-8 сек | Акцентировать внимание на выполнении упражнения с максимальной амплитудой и частотой.. |
|   | Способствовать увеличению эластичности мышечной ткани туловища. | 7.4. – и.п. – широкая стойка, руки в стороны.1-4 – вращение кистей вперёд;1-4 – вращение кистей назад. | 4-6 раз | Акцентировать внимание учащихся на активном выполнении упражнения с максимальной амплитудой.Рука движется точно вниз. |
|   | 7.5. – и.п. – ноги врозь, руки сцеплены внизу.1 – поднять руки вверх;2 – наклониться вперед,3 – наклониться вниз;4 – вернуться в и.п. | 4-6 раз | При наклонах ноги в коленях не сгибать. Стараться при наклонах вниз касаться опоры ладонями. |
| Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани туловища и ног. | 7.6. – и.п. – ноги врозь., руки на поясе.1-2 – поворот вправо.3-4 – поворот влево–. | 4-6 раз | При выполнении выпада задняя нога должна быть максимально прямая. Туловище держать прямо, плечи – назад. Руки в локтевых суставах не сгибать. |
| Содействовать увеличению подвижности мышц ног. | 7.7. и.п. стойка - ноги вместе, руки в стороны.1 – мах правой ногой вперед-вверх, руки вперёд, коснуться носка2 – и.п.3-4 – то же, левой ногой | 3 серии по 5-8 сек | Выполнять с максимальной частотой и амплитудой.Ноги в коленях не сгибать. |
| Содействовать выработке частоты и ритма бегового шага!!!!!!!!!!!!!!!!!! | 7.8. - и.п – стойка ноги врозь, руки на поясе.1- присед, руки вперёд;2-и.п.;3- присед, руки в стороны;4-и.п. | 10-15 сек | Акцентировать внимание на выполнение упражнения с максимальной частотой, на правильное положение туловища («положение бегуна»). |
| Содействовать развитию координационных способностей. | 7.9. – и.п. – о.с.По свистку прыжки; при последующем свистке – поворот на 180 градусов. | 4-6 раз | Руки в локтевых суставах не сгибать.Выполнять прыжки как можно выше. |
|  |  |  |  |
|   | Организовать учащихся для дальнейшего выполнения беговых упражнений. | Построение в две шеренги на лицевой линии. | 20-30 сек | Бег выполняется отдельно для каждой шеренги. |
| Основная часть – 26 - 30 минут |  |  |  |  |
| Содействовать пониманию передачи эстафетной палочки. | 3. Перемещение в колоннах к экрану. Показ слайдов с выполнением техники эстафетного бега.Последующее выполнение имитации передачи «эстафеты».!!!!!!!!!!!! | 2-4 мин | Использовать фронтальный метод. |
| Содействовать обучению техники передачи.            Содействовать четкости и ритмичности выполнения передачи. | 4. **Имитация передачи** эстафетной палочки (имитация передачи выполняется по сигналу передающего..и.п. первой шеренги – высокий старт, правая рука впереди, согнута в локтевом суставе, левая, чуть согнутая в локтевом суставе, сзади.И.п. второй шеренги – положение, как при беге, правая рука впереди, согнута в локтевом суставе.По команде правая рука учащихся второй шеренги выпрямляется и учащиеся стараются коснуться ладони левой руки учащихся первой шеренги. | Каждая шеренга выполняет по 2-3 раза | Предварительно построить учащихся в две шеренги. Первая шеренга стоит спиной к первой шеренге. Интервал и дистанция – 1-1.5 метра. Активизировать внимание занимающихся на четкости выполнения упражнения, на положение туловища.Акцентировать внимание учащихся на положение рук. |
| Закрепить навык передачи эстафетной палочки. | 5.Передача эстафетной палочки.Повторить упр.4 (с эстафетной палочкой).- на месте;- при ходьбе;- при медленном беге. | Каждая шеренга выполняет по 1-2 раза | Выполнять функции первых и вторых номеров поочередно. Сначала первые номера выполняют роль принимающих «эстафету», потом первые номера передают эстафету, а вторые номера принимают. |
| Подготовить занимающихся к следующему упражнению. | 6. Построение в 2 шеренги на лицевой линии. | 30 сек- 1 мин | Шеренги строятся на боковых линиях. По команде учителя переходят на лицевую линию. Строятся друг за другом. Интервал 0.5-1 метр. |
|   | Закрепить навык передачи в движении в «коридоре». Совершенствовать навык в сохранении правильного положения туловища во время бега. | 7. **Передача** эстафетной палочки в парах вдоль спортивного зала. | Каждая шеренга выполняет по 1-2 раза. | Сначала выполняют первые 4 пары, потом следующие 4 пары и т.д. Бег  начинается от лицевой линии.После выполнения  пары меняются номерами.Передачу выполнять в обозначенном коридоре(границы «коридора» обозначить мелом) |
| Сформировать умение в выполнении эстафетного бега. | 8. **Передача** «эстафеты» по кругу.Все учащиеся становятся по кругу, в колонну.У каждого второго учащегося в руках эстафетная палочка. По сигналу учащиеся выполняют передачу впереди стоящему ученику при передвижении- шагом;- медленным бегом. | Каждый ученик выполняет по 2-4 раза | Дистанция между учащимися 2-4 метра.Передачу выполнять четко по сигналу. При приеме эстафетной палочки нельзя поворачиваться назад.Упражнения выполнять, используя фронтальный и групповой метод. |
| Содействовать передаче эстафетной палочки в соревновательных условиях. | 9. **Круговая эстафета**. Участвуют две команды. Каждая команда строится на своей боковой линии в противоположных направлениях. У первых игроков команд по эстафетной палочки. По сигналу первые в своих командах бегут по кругу (против часовой стрелки). Добежав до своей команды, передают палочку следующим номерам, а сами становятся в конце колонны. | 1-2 раза | Передачу выполнять из правой руки в левую.Передачу эстафетной палочки стараться выполнить в движении. При передаче говорить «хоп!». Принимающий не поворачивает голову назад.Во время бега по кругу палочку нужно переложить из правой руки в левую.Соблюдать технику безопасности. |
|   |   |  10. Волейбол: верхняя и нижняя передача.11.Рефлексия: по 2 -3 человека дети подходят к оценочной лесенке и рисуют человечка на той ступеньке, которой соответствует его уровень знаний, умений и навыков. |  10 мин. |   |
| Заключительная чпсть-4-5 минут | Организовать учащихся для подведения итогов. | 1.Уборка инвентаря на место. Построение в одну шеренгу.  | 30-40 сек | При построении использовать соревновательный метод. |
| Релаксация. | Игра «Счётная машина»Сидя на лавке в колонне друг за другом.Дети- счётная машина. Правое плечо – сотни, левое – десятки, голова – единицы. Нужно передать задуманное число от последнего участника к первому. Учитель на ухо говорит число последнему ученику, и тот начинает осторожно настукивать его следующему. |  |  |
| Содействовать осмысливанию результатов своей деятельности на уроке. | 3.**Подведение** итогов урока:1. Самоанализ урока учащимися.2. Поощрение учащихся, выставление оценок.3. Задание на дом.4. Организованный выход из спортивного зала. | 50 сек - 1.5 мин. | Стимулировать учащихся к самоанализу |