**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Преподаватель**: учитель 1квалификационной категории ГАОУ СПО «Арский агропромышленный профессиональный колледж» Арского района Республики Татарстан Саляхов Инсур Василович

**Тип урока**: изучение нового материала

**Вид урока**: легкая атлетика

**Задачи урока**:

1) научить учащихся технике высокого старта , правильному и.п. на старте, выполнению команд «Внимание», «Марш»

2) научить технике метания малого мяча с места из-за головы, через плечо;

* правильному и.п.
* положению «натянутого лука»
* правильному отведению руки с мячом
* повороту туловища налево с выведением таза вперед

3) работа над качеством выносливости к умеренным нагрузкам

4) воспитание силы воли

**Оборудование и инвентарь**: теннисные мячи и секундомер

**Место проведения** : спортплощадка

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части**  **урока** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **ДОЗИРОВКА** | **Организационно-методические указания** |
| **I.**  1.  2.  3.  II.  III. | **Организационно-водная часть, построение, рапорт дежурного.**  Приветствие. Сообщение задач урока.  1.Повороты на месте : направо,налево,кругом  2.Ходьба вокруг б/б площадки с заданием:   * На носках * На пятках * На внешней стороне стопы * На внутренней стороне стопы * Перекатываясь с пятки на носок   3.Равномерный бег  4.Ходьба в колонне по одному.  Построение в 2 шеренги за хождение налево по два  Общеразвивающие упражнения:   * И.п. О.С. руки на пояс   1-руки к плечам  2-руки вверх, правую назад на носок  3-руки к плечам  4-и.п.   * И.п. О.С. руки за голову   1-наклон вперед, руки вверх  2-и.п.  3-наклон вперед, руки в стороны  4-и.п.   * И.п.Выпад правой ногой вперед   1-2-3 пружинистые приседания  4-смена положения ног прыжком   * И.п.О.С. руки вперед   1- мах правой к левой руке  2-и.п.  3-мах левой к правой руке  4-и.п.   * И.п. О.С. руки к плечам   1-2-3-4- круговые движения руками вперед  1-2-3-4- в другую сторону   * И.п.стойка ноги врозь ,руки перед грудью   1-отведение рук  2-отведение прямых рук  3-отведение рук в стороны согнутыми в логтях  4-отведение прямых рук   * И.п.присед,руки на пояс   Выпрыгивание вверх на каждый счет   * Ходьба на месте   Беговые упражнения :   * Бег с захлестыванием голени * Бег прыжками   **Основная часть:**  1.обучение высокому старту   * Объяснить когда применяется * Показать:в целом и по частям * Выполнение команды «на старт» всей шеренгой * Выполнение команды «Внимание» * Перестроение в две шеренги захождением налево по два * Пробегание отрезков 15 м с высокого старта   2. Ознакомление с техникой метания мяча малого из-за головы, с места   * Показ: в целом и по частям * Овладение хватом мяча * Обучение * Положение «натянутого лука»   **Последовательность обучения**  Выполняется под счет:  1-из и.п. перейти в положеные «натянутого лука»  2-бросок  3-и.п.   * Отведение руки с мячом:   **Последовательность обучения**  1-отвести только руку  2-перенести тяжесть тела на правую ногу  3-и.п.   * Поворот туловища налево с выведения таза вперед   **Последовательность обучения**  Выполняется под счет  И.п.- рука с мячом отведена назад и тяжесть тела на сзади стоящей ноги  1- поворот туловища и выведение таза  2-бросок   * Выполнение метания в целом под счет:   1-отведение руки  2-поворот туловища и шеи   * Выполнение броска по команде «огонь»   Построение в одну шеренгу по сигналу учителя  3. Игра «Снайперы»  4. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам:  Равномерный бег в колонне по одному по беговой дорожке спортплощадки.  **Заключительная часть**   * Построение в одну шеренгу * Игра на внимание «Запрещеннное движение» * Подведение итогов урока * Домашнее задание:   1)совершенствование высокого старта  2)совершенствование метания  **Окончание урока** | 1,5 мин.  30 сек.  1,5 мин  2 круга  0,5 мин.  1 мин.  8 раз  10 раз  6 раз  10 раз  16 раз  М-8 раз  Д-6 раз  30 сек.  1 круг  1 круг  8 мин  1 мин.  1,5 мин.  3 раза  3 раза  1 мин.  по 2 раза  12 мин  1,5 мин  30 сек.  1 мин  1,5 мин  3 раза  1,5 мин  1,5мин  2 мин  2мин  2 раза  30 сек  8 мин  1,5 мин  2 мин  2 мин  1 мин | Напомнить форму рапорта. Рапорт оценить.  Приветствие словом «Здравствуйте»  Напомнить о предварительной и исполнительной части команд  При ходьбе на носках руки вверх к плечам, за голову- для формирования осанки  Указать на правильное положение туловища и работу рук  Соблюдать дистанцию.  Добиться четкого перестроения  При счете «2» подтянуться вверх посмотреть на руки. Следить за четкостью выполнения.  При наклоне голову поднять , спина прогнута, а не круглая.  Выпад глубокий, туловище прямое. Добиться ,чтобы смену положения ног прыжком выполняли все одновременно  Ноги прямые ,в коленях не сгибать  Движения выполнять с максимальной амплитудой.  Руки на уровне плеч  Считать медленнее так, чтобы за один счет дети успевали вернуться в и.п.  Добиваться ,чтобы полностью выпрямлялись во время выпрыгивания.  Постепенно темп снизить  Движения выполнять не закрепощено, пятками коснуться ягодиц. Выполняется по боковым сторонам б/б площадки, следить за правильным выносом бедра и законченным толчком  На каких дистанциях бега  Показ сопровождается объяснением:  Указать на то ,что первые шаги выполняются активным выталкиванием и выносом бедра  Добиться четкого выполнения  Шеренга ,которая остается следить за ошибками стартующих  Ученики стоят в 2 шеренгах  Последовательность обучения  Тяжесть тела перенести на сзади стоящую ногу, переднюю на пятку .Обратить внимание на положение руки с мячом.  Сказать, что существует только 2 способа отведения руки, показать оба способа:  Указать, что поворот туловища влево выведением таза вперед выполняется на носке сзади стоящей ноги ,до финального усиления тяжесть тела все время на сзади стоящей ноге.  Стоять в двух шеренгах на расстоянии 25 м и метание в основном на технику  Бросок выполняется слитно и быстро  Объяснить «кто быстрее?»  Следить за соблюдением правил игры. метать только ранее изученным способом  Указать, что из колонны никто не выбегал. На 3-4 шага вдох,на3-4 шага выдох  Выполнять не менее - 40 раз  Выполнять не менее- 20 бросков |