**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,кругом2.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 бег4.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 плечам2-руки вверх, правую назад на носок3-руки к плечам4-и.п.* И.п. О.С. руки за голову

1-наклон вперед, руки вверх2-и.п.3-наклон вперед, руки в стороны4-и.п.* И.п.Выпад правой ногой вперед

1-2-3 пружинистые приседания4-смена положения ног прыжком* И.п.О.С. руки вперед

1- мах правой к левой руке2-и.п.3-мах левой к правой руке4-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 рук2-отведение прямых рук3-отведение рук в стороны согнутыми в логтях4-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-бросок3-и.п.* Отведение руки с мячом:

**Последовательность обучения** 1-отвести только руку2-перенести тяжесть тела на правую ногу3-и.п.* Поворот туловища налево с выведения таза вперед

**Последовательность обучения** Выполняется под счетИ.п.- рука с мячом отведена назад и тяжесть тела на сзади стоящей ноги 1- поворот туловища и выведение таза2-бросок* Выполнение метания в целом под счет:

1-отведение руки2-поворот туловища и шеи* Выполнение броска по команде «огонь»

Построение в одну шеренгу по сигналу учителя3. 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 старта2)совершенствование метания**Окончание урока** | 1,5 мин.30 сек.1,5 мин2 круга0,5 мин.1 мин.8 раз10 раз6 раз10 раз16 разМ-8 разД-6 раз30 сек.1 круг1 круг8 мин1 мин.1,5 мин.3 раза3 раза1 мин.по 2 раза12 мин1,5 мин30 сек.1 мин1,5 мин3 раза1,5 мин1,5мин2 мин2мин2 раза30 сек8 мин1,5 мин2 мин2 мин1 мин | Напомнить форму рапорта. Рапорт оценить.Приветствие словом «Здравствуйте»Напомнить о предварительной и исполнительной части командПри ходьбе на носках руки вверх к плечам, за голову- для формирования осанкиУказать на правильное положение туловища и работу рукСоблюдать дистанцию. Добиться четкого перестроенияПри 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 одновременноНоги прямые ,в коленях не сгибатьДвижения выполнять с максимальной амплитудой.Руки на уровне плечСчитать медленнее так, чтобы за один счет дети успевали вернуться в и.п.Добиваться ,чтобы полностью выпрямлялись во время выпрыгивания.Постепенно темп снизитьДвижения выполнять не закрепощено, пятками коснуться ягодиц. Выполняется по боковым сторонам б/б площадки, следить за правильным выносом бедра и законченным толчкомНа каких дистанциях бегаПоказ сопровождается объяснением:Указать на то ,что первые шаги выполняются активным выталкиванием и выносом бедраДобиться четкого выполненияШеренга ,которая остается следить за ошибками стартующихУченики стоят в 2 шеренгахПоследовательность обученияТяжесть 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 техникуБросок выполняется слитно и быстроОбъяснить «кто быстрее?»Следить за соблюдением правил игры. метать только ранее изученным способомУказать, что из колонны никто не выбегал. На 3-4 шага вдох,на3-4 шага выдохВыполнять не менее - 40 разВыполнять не менее- 20 бросков |