МБОУ

Климовская средняя общеобразовательная школа №1

Разработка урока «легкоатлетические упражнения»



 Время проведения:40 минут

 Учитель: Чернышева Светлана Константиновна

**План - конспект урока по легкоатлетическим упражнениям во 2 классе**

**Тема:** Легкоатлетические упражнения

Тип: Комбинированный

**Цель:** Формировать представление о влиянии подвижных игр и физических упражнений, на сохранение и укрепление нравственного, психического и физического здоровья человека, о метании

**Задачи:**

I. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

1. Обучение технике метания малого мяча с места на дальность

2. Совершенствование техники высокого старта

3.Отработка техники высокого старта в игровых условиях

3.Развитие двигательных качеств: быстроты, ловкости, координации движений

II. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И РАЗВИВАЮЩИЕ:

1.Укрепление осанки

2.Развивитие ловкости, быстроты реакции и координационной точности движений, игрового мышления

III. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

1.Воспитание чувства коллективизма, взаимовыручки, коммуникативных качеств через игровые взаимодействия, ответственности, чувства дружбы

**Методы проведения:** наглядный, словестный, практический

**Организационные методы:** поточный, фронтальный, групповой

**Место проведения**: спортивный зал.

**Инвентарь:**  теннисные мячи, секундомер, свисток

**Пособия:**  учебники

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **I** | **Подготовительная часть 10мин** |  |  |
|  | Организационный момент: построение,- Сообщение задач урокаБеседа о настроении и эмоцияхПовороты «направо!», «налево!», «кругом!»Ходьба: на носках, пятках, полуприседе, в полном приседеБег приставными шагами правым, левым боком - обычныйСБУ: с высоким подниманием бедра- с захлестом голени назадОРУ с малым мячомПодбрасывание мяча: правой (левой) руками вверх - обеими руками вверх нам месте - тоже в движении и ловля обеими руками- ловля мяча: после поворота на 180 градусов - ловля после удара мяча об полБроски мяча и ловля после удара в стену: одной рукой правой и левой- двумя из-за головы с расстояния 3-6 метровХодьба с ведением мяча левой и правой рукой | 1,5 мин30 сек2 мин30 сек30 сек7 минпо 5 раз6-8 раз6 раз4 раза6-8 разпо 8-10 раз | Проверка наличия спортивной формы; освобождённых по состоянию здоровья (выдаются учебники с заданием для теоритической подготовки)Настроение-это ощущения в которых находится человек относительно происходящих ситуаций Эмоции - это переживания человека по поводу исполнения или неисполнения его желаний. Положительные эмоции благотворно влияют на здоровье человека, а отрицательные - вредят здоровью. От отрицательных эмоций человек может избавиться, если научиться правильно управлять ими. Выражать свои эмоции необходимо но так, чтобы не обидеть другого человека. Занятия физическими упражнениями и подвижными играми помогают нам ярко проявлять свои чувства и эмоцииСпина прямаяСтопа ставится с носка, не задерживать дыханиеПостановка ноги с носка, бедро поднимается до прямого угла. Туловище наклонить вперед, посылая расслабленные голень и бедро назадПроявить координацию ловкость в ловле мяча |
| **III** | **Основная часть 26 мин** |  |  |
|  | 1.Обучение технике метания малого мяча из-за спины через плечо с места на дальность:- создание общего представления: И.п. стоя лицом в направлении метания броска ноги на ширине плеч, левая впереди, правая на носок; правая рука с мячом на уровне груди-Замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенеся на нее вес тела; одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз - в сторону; перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть – вверх.-Бросок: продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с мячом резко выпрямить; хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль - вверх.- имитация броскового влестообразного движения метающей руки (разгибание предплечья и хлест кистью)-имитация броска малого мяча из-за спины через плечо-бросок малого мяча из-за спины через плечо на дальность- метание малого мяча на дальность с места2. Совершенствование техники высокого старта:- Игра «День и ночь» (исходное положение высокий старт)Играют две команды «День» и «Ночь»Игроки команд располагаются спиной друг к другу на расстоянии 1-2 метров. После каждого забега ведется подсчет осаленных игроков- Игра «Два мороза» На противоположных линиях зала размечаются дом и школа одной команды. Между домом и школой – улица. На улице (посередине) стоят два Мороза. Морозы обращаются к ребятам со следующими словами:Мы два брата молодые,Два мороза удалые!-Я мороз - красный нос!(Другой говорит.)-Я мороз – Синий нос!Кто из вас решиться В путь дороженьку пуститься?(Все ребята отвечают.) Не боимся мы угроз,И не страшен нам мороз!После этих слов играющие бегут из дома в школу (через улицу), а Морозы ловят их и «замораживают». Игроки останавливаются и стоят на том месте, где их заморозил Мороз. Затем Морозы обращаются к ребятам с теми же словами, а ребята, ответив, прибегают обратно в дом. По дороге выручая замороженных. Новые Морозы выбираются из числа непойманных, а пойманных подсчитывают и отпускают к остальным игрокам | 9минСмена шеренг 2-3 раза По 2-3 старта со стороны каждой команды5 мин | Выполняется расслабленной рукой, разгибая ее в локтевом суставе и сгибая кисть (в конце движения пальцы должны коснуться ладони)Все действия производим по команде «Приготовиться к броску» (мяч на уровне груди в правой руке), «Бросок», «Поднять мячи».Подаются команды: «На старт!», «Внимание!», а вместо команды «Марш!» произносится слово – день или ночь.Бежать с максимальной скоростью.Командой «Марш!», будет служить слово «Мороз»В игре главная задача – не стать «добычей» Мороза |
| VI | Заключительная часть | 4 мин |  |
|  | - Игра «Выставка картин» Выбираются: Один «директор выставки», двое «посетители». Ту или иную картину можно представить одному, вдвоем, втроем приняв соответствующие позы. Например: можно принять позу лыжника, вратаря, клоуна, зайчика и т. д. По сигналу учителя «Готовьте выставку!» Учащиеся становятся вдоль стен зала и принимают задуманные позы. Когда все готовы водящий – директор - говорит: «Три, четыре!» После этого все хором произносят: «Выставка открыта!» Посетители идут осматривая выставку. Осмотр продолжается не более 15 секунд. Затем по вторичному сигналу «директора»: «Три, четыре», все изображающие картины. Произносят: «Выставка закрыта!», после чего могут стоять свободно на своих местах. Посетители называют три самые лучшие картины. Игроки, отмеченные за самое удачное изображение картин, меняются местами с директором и посетителями- Построение - Подведение итогов урока. - Выставление оценок.- Домашнее задание:- Урок закончен. С зарядом бодрости и хорошего настроения – всем «до свидания!»- На выход « шагом марш!» |  | Со слов «Выставка открыта» и до слов «Выставка закрыта» необходимо оставаться в принятых позахВ одну шеренгуВыполнить поднимание туловища из положения лежа: девочки 2 по 10 раз, мальчики 2 по 15 разОрганизованный уход из зала |