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 урока  Беседа о настроении и эмоциях  Повороты «направо!», «налево!», «кругом!»  Ходьба: на носках, пятках, полуприседе, в полном приседе  Бег приставными шагами правым, левым боком  - обычный  СБУ: с высоким подниманием бедра  - с захлестом голени назад  ОРУ с малым мячом  Подбрасывание 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 пол  Броски мяча и ловля после удара в стену: одной рукой правой и левой  - двумя из-за головы с расстояния 3-6 метров  Ходьба с ведением мяча левой и правой рукой | 1,5 мин  30 сек  2 мин  30 сек  30 сек  7 мин  по 5 раз  6-8 раз  6 раз  4 раза  6-8 раз  по 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 эмоции  Спина прямая  Стопа ставится с носка,  не задерживать дыхание  Постановка ноги с носка, бедро поднимается до прямого угла. Туловище наклонить вперед, посылая расслабленные голень и бедро назад  Проявить 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 места  2. 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 | 9мин  Смена шеренг 2-3 раза  По 2-3 старта со стороны каждой команды  5 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 позах  В одну шеренгу  Выполнить поднимание туловища из положения лежа: девочки 2 по 10 раз, мальчики 2 по 15 раз  Организованный уход из зала |