

Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Федяшевская средняя общеобразовательная школа»
Ясногорского района Тульской области

КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

(закрепление)

6 класс

Учитель Михеева Тамара Николаевна

Задачи урока:

1. Совершенствование техники бега, прыжков и метаний.
2. Обучить командному взаимодействию при выполнении заданий, чувству товарищества и поддержки.
3. Воспитание ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости, меткости.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь и оборудование:

- 1 часы - хронометр;
- 1 мат; 1 скакалка;
- 1 набивной мяч;
- 4 призмы-маркеры;
- 6 палок – слалом;
- 1 кольцо-палочка;
- 1 рулетка;
- мел.
- мультимедийный проектор

Части урока	Частные задачи	Учебный материал	Дозировка	Организация и методика
Подготовительная (10 мин.)	Организовать учащихся к уроку. Подготовить организм детей к предстоящей работе на уроке.	Построение, Приветствие, сдача рапорта Сообщение задач урока Ходьба на носках, пятках, с перекатом с пятки на носок. Ходьба в приседе, полуприседе, прыжки из приседа Бег. Передвижение правым, левым боком, спиной вперед. ОРУ выполняются под руководством физорга класса	1 мин. 1 мин 1 мин 1 круг 1 мин. 4 круга 2 мин. 4 мин.	Обратить внимание на форму и четкость построения Следить за осанкой, равномерным дыханием. Спина прямая. Прыжки вперед-вверх с приземлением на всю стопу Мальчики и девочки бегут противходом. Отметить наиболее удачные упражнения.

<p>2. Основная (25 минут)</p>	<p>Обучение командному взаимодействию при выполнении заданий, чувству товарищества и поддержки.</p> <p>Воспитание ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости, меткости.</p>	<p>Построение для подготовки к выполнению заданий.</p> <p>Объяснение заданий. (презентация)</p> <p>Получение задания физоргом класса.</p> <p>Переход на контрольные пункты</p> <p>1 задание: Бег по дистанции 30 метров с преодолением препятствий, поочередно каждым членом команды до сигнала командора.</p> <p>2 задание: Прыжки со скакалкой поочередно по 20-30 прыжков всеми участниками команды до сигнала командора</p> <p>3 задание: Прыжки вперед в приседе поочередно всеми членами команды до сигнала командора</p> <p>4 задание: Прыжки на двух ногах в разном направлении поочередности до сигнала командора</p>	<p>1 мин.</p> <p>5 мин</p> <p>2мин</p> <p>17 мин</p>	<p>Карточки получает физорг класса и обсуждает с членами.</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий.</p> <p>Задания выполняются в соответствии с требованиями в карточках.</p>
-----------------------------------	---	--	--	---

		<p>5 задание: Бег вверх и вниз по лестнице поочередности до сигнала командора</p> <p>бзадание: Метание набивного мяча из положения “ стоя на коленях”</p> <p>Переход на очередные контрольные пункты.</p>		
3Заключительная (5 мин.)	Восстановление организма к предстоящей учебной деятельности.	<p>Построение.</p> <p>Подведение итогов урока.</p> <p>Домашнее задание:</p>	<p>1 мин</p> <p>3 мин</p> <p>1 мин</p>	Составить комплекс ОРУ разминки.
		Всего:	40 мин	

Текстовая часть урока

Дорогие ребята!

На каждом контрольном пункте, которые вы должны пройти за 17 минут, имеются задания, которые вы должны внимательно прочитать и выполнять в соответствии с требованиями.

Перед тем как вы приступите к выполнению заданий, необходимо провести хорошую разминку.

С заданием “разминка”, вы справились. Теперь команда отправляется на свои первые контрольные пункты.

Контрольные задания: мультимедийная презентация

1 задание: Бег по дистанции 30 метров с преодолением препятствий.

2 задание: Прыжки со скакалкой.

3 задание: Прыжки вперед в приседе.

4 задание: Прыжки на двух ногах в разном направлении.

5 задание: Бег вверх и вниз по лестнице.

6 задание: Метание набивного мяча из положения “ стоя на коленях”

После прохождения контрольных заданий, подводятся итоги первого дня подготовки к длительному космическому путешествию на “Планету обезьян”.

Задание №1

“Бег 30 метров с преодолением препятствий”

“Формула -1”

Краткое описание:

Комбинация челночного бега, состоящая из дистанций спринта и “слалома”.

Описание:

Первый участник команды, получив эстафетную палочку - кольцо, начинает бег по дистанции после сигнала командора.

Первое препятствие – “мат”, на котором он должен сделать кувырок вперед.

Второе – бег между палками для слалома.

Третье – перепрыгивание через призмы-маркеры.

Мягкое кольцо-палочка находится у участника в левой руке, и ее каждый раз передают в левую руку принимающего бегуна.

Зачет:

Результат определяет количество участников прошедших дистанцию. Каждый участник дает команде 1 очко.

Инвентарь:

1. 1 мат;
2. 4 призмы-маркеры;
3. 6 палок – слалом;
4. кольцо-палочка.

Задание №2

“Прыжки со скакалкой”

Краткое описание: Прыжки со скакалкой.

Описание:

Участник занимает положение, при котором ноги параллельны в стартовой позиции, скакалку он держит двумя руками за спиной. По команде скакалка выносится вперед через голову и опускается вниз перед туловищем, и участник прыгает через скакалку. Это цикл повторяется 20 раз.

Зачет:

Засчитывается каждое касание земли скакалкой. За 3 минуты команда должна набрать наибольшее количество прыжков, повторяя выполнение, друг за другом.

Инвентарь:

1 скакалка.

Задание №3

“Прыжки вперед в приседе”

Краткое описание:

Прыжки на двух ногах вперед в приседе

Описание:

От линии старта участники по очереди выполняют прыжки на двух ногах вперед в приседе. Первый участник команды встает носками, на линию старта, и выполняет прыжок. Помощник отмечает точку приземления, ближайшую к месту старта. Если участник падает назад, отмечается точка касания земли рукой. В свою очередь эта точка становится линией старта для второго прыгуна команды. Прыжки заканчиваются, когда закончится время выполнения задания.

Зачет: Участвуют все члены команды. Общее расстояние всех прыжков составляет командный результат.

Инвентарь:

1. 1 рулетка;
2. 1 мел.

Задание №4

“Прыжки на двух ногах в разном направлении”

Краткое описание: Прыжки на двух ногах в разном направлении

Описание:

От центра прыжкового круга участник прыгает вперед, назад, в стороны. Старт прыжка вперед осуществляется из центра, затем назад в центр, затем вправо и назад центр, затем влево и назад в центр, затем влево и назад в центр, и, назад и снова назад в центр.

Зачет:

Каждый участник выполняет прыжки, не допустив ошибки.

Допустившие ошибку начинают попытку снова. За каждого выполнившего участника дается 1 очко.

Инвентарь:

1 зона для прыжков.

Задание №5**“Бег вверх и вниз по лестнице”****Краткое описание:**

Бег вверх и вниз по лестнице

Описание:

Две призмы для разметки (на старте и финише) расположены на расстоянии 10 метров друг от друга. Лестница укладывается на полу на одинаковом расстоянии между призмами. Участник занимает стартовую позицию и после команды бежит к лестнице как можно быстрее бежит ко второй призме, дотронувшись до нее рукой он быстро поворачивается и быстро бежит по лестнице, затем к призме, касается ее рукой и дистанцию преодолевает следующий участник.

Зачет: Засчитывается количество участников преодолевших дистанцию.

Инвентарь:

1. 1 лестница;
2. 2 призмы – макета.

Задание №6**“Метание набивного мяча из положения стоя на коленях”****Краткое описание:**

Метание набивного мяча двумя руками на дальность.

Описание:

участник становится на колени и выполняет метание набивного мяча весом 1 килограмм. Результат определяется по линейке нарисованной на полу. Результаты суммируются.

Зачет:

Результаты участников суммируются.

Инвентарь:

1. 1 набивной мяч
2. измерительная линейка