

План-конспект урока по физической культуре

Тема занятия: Спринтерский бег. Эстафетный бег.

Класс: 7

Технология: здоровьесберегающая, индивидуальная, фронтальная, поточная

Цель занятия:

1. Обучение технике низкого старта и стартового разбега.
2. Учить технике передачи эстафеты в эстафетном беге.

Задачи занятия:

Образовательные задачи (предметные результаты):

1. Обучение технике выполнения низкого старта, сочетание выполнения низкого старта и стартового разгона.
2. Обучение технике передачи эстафетной палочки.
3. Укреплять здоровье обучающихся посредством развития, скоростно-силовых способностей.

Развивающие задачи (метапредметные результаты):

1. Формировать умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих (коммуникативное УУД).
2. Развивать умения выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний (регулятивное УУД).
3. Формирование умения контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (регулятивное УУД).

Воспитательные задачи (личностные результаты):

1. Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
(нравственно-этическая ориентация, личностное УУД).

Тип занятия: Урок с образовательно-обучающей направленностью.

Количество учеников на занятии:

Возраст : 12-13 лет

Используемое оборудование: маркерные фишки, эстафетные палочки

Место проведения: спортивная площадка

Используемые учебники и учебные пособия:

1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича / авт.-сост. А. Н. Кайнов, Г. И. Курьерова. – Изд. 3-е, испр. – Волгоград : Учитель, 2016.

Учитель: Бердов А.Н.

Ход занятия:

Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания	Универсальные учебные действия
1. Подготовительная часть (10 минут)			
Построение. Приветствие. Совместное формулирование цели и задач урока.	2 мин	Обратить внимание на спортивную форму, дисциплинированность,	Планируемые личностные результаты: 1.Самоопределение. Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни. 2.Смыслообразование. Мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)
Ходьба в колонне по одному: На носках, руки вверх На пятках, руки на пояс На внешней стороне стопы.	1 мин	Обратить внимание на положение головы, плеч, спины	
Беговые упражнения	3 мин	Соблюдение техники выполнения беговых упражнения, сохранения заданного построения	Планируемые метапредметные результаты: 1.Регулятивные УУД. Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Умение технически правильно выполнять двигательные действия. 2.Познавательные УУД Осмысление самостоятельного
Комплекс ОРУ в кругу 1.И.п.- стойка, руки на поясе. Наклоны и вращение головой. 2. И.п.- стойка, руки вверх. 1-2-3-4 вращение прямыми руками вперед. 5-6-7-8 вращение прямыми руками назад. 3. И. п. – стойка ноги врозь, руки в замке над головой	4 мин	Наклон ниже Руки прямые	

<p>1 – 6 наклон влево, 7-12 наклон вправо</p> <p>4. И.п. – стойка руки на пояс, ноги шире плеч. 1- наклон к правой ноге 2-наклон к полу 3-наклон левой ноге</p> <p>5. Вращение в тазобедренном суставе правой, левой ногой.</p> <p>6. Вращение в коленном суставе</p> <p>7.Вращение в голеностопном суставе</p> <p>8. Упражнение на растягивание задней и верхней поверхности бедра из основной стойки</p>		<p>Наклон ниже, ноги прямые.</p> <p>Следить за четким выполнением упражнения.</p> <p>Выполнять упражнение с большой амплитудой</p>	<p>выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий (упражнения для правильной осанки</p>
II. Основная часть (30 минут)			
<p>1.История возникновения и применения низкого старта в стартовом разгоне</p> <p>2.Показ учителем техники выполнения низкого старта и стартового разгона.</p> <p>3.Обучение выполнению команд: на старт, внимание, марш.</p>	<p>2 мин</p> <p>1 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Следить за техникой выполнения.</p> <p>Обратить внимание на положение головы при выполнении начального</p>	<p>3.Коммуникативные УУД Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно</p>

(фронтально)		положения низкого старта.	действовать даже в ситуациях неуспеха
4.Сочетание старта и стартового разгона. (фронтально, поточно)	5 мин	Обратить особое внимание на угол сгибания в бедре задней ноги.	
Оценка выполнения старта и стартового разгона партнером	3 мин	Не делать фальстарт.	
5.История эстафетного бега			
6. Передача эстафеты в коридоре 20 м. в парах	5 мин	Соблюдать наклон туловища во время стартового разгона	
7. Встречная эстафета. (соревнование команд)	5мин	Следить за передачей эстафеты в границе коридора	
8.Эстафета с вызовом номеров	4 мин		
III. Заключительная часть (5 минут)			
Строевые упражнения для восстановления внимания, для формирования правильной осанки с закрытыми глазами	3 мин	Следить за сохранением внимания во время игры.	Планируемые предметные результаты: Обучить начальной техники выполнения низкого старта, опробовать технику передачи эстафеты в эстафетном беге
Подведение итога урока.	2 мин	Отметить всех учеников.	