

Конспект урока № 2 по легкой атлетике для учащихся 5 - ых классов.

Тема – формирование основ техники двигательных действий в легкой атлетике.

Задачи урока:

- ▣ *Усвоение знаний основ организации и проведения самостоятельных занятий оздоровительной направленности*
- ▣ *Учить технике выполнения полетной фазы в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»*
- ▣ *Совершенствовать технику выполнения низкого старта и стартового разбега.*
- ▣ *Воспитание скоростно-силовых способностей учащихся в процессе овладения техникой прыжка в длину*

Планируемые результаты:

Личностные – формирование готовности учащихся к самообразованию на основе мотивации к оздоровительной ФК;

Предметные – учащиеся научатся выполнять строевые упражнения; получит возможность выучить полетную фазу в прыжках в длину;

Метапредметные – формировать умение соотносить свои действия с планируемыми результатами

Место проведения – спортивный зал

Время проведения – 45 минут

Инвентарь и оборудование – гимнастические маты, стартовые колодки, секундомер, свисток.



Часть урока (время)	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания	Ожидаемые результаты освоения содержания урока		
				Личностные	Предметные	Метапредметные (УУД)
Подготовительная (12 минут)	Построение Приветствие Сообщение задач урока	1-2 мин	Одежда и обувь должны соответствовать уроку л/а. При сообщении задач урока уточнить его оздоровительную направленность и возможность функциональных изменений в организме при выполнении физических упражнений	Самоопределение Усвоение знаний основ организации и проведения подготовительной части самостоятельных занятий оздоровительной направленности	Изучение основных приемов построения и перестроения	регулятивные Умение правильно оценивать учебные задачи, поиск путей их решения.
	Строевые приемы на месте: повороты «направо» и «налево»	30 с.	Выполнять повороты с установкой на сохранение правильной осанки			познавательные Овладение основами
	Ходьба и ее разновидности Бег и его разновидности	3 мин.	Методические указания давать с установкой на формирование умений дозировать индивидуальные физические нагрузки с учетом самочувствия и признаков утомления. Делать методические указания по технике выполнения общеразвивающих упражнений: положение ног и рук, глубина наклона, высота маха и т.п. Объяснить роль ОРУ в выполнении задач основной части урока			Изучение рациональных способов выполнения физических упражнений
						личностного самочувствие

Упражнения на восстановление дыхания Общеразвивающие упражнения: 1. 2. 3. 4. 5. 6.	30 с. 4 мин				
7. упражнение из дом. задания 8. упражнение из дом. задания	8 раз 8 раз	Выполнение упражнения на развитие прыгучести самостоятельно на выбор учащимся. Определить пульс за 15 сек.	самоопределение Формирование способности к саморазвитию и самоанализу физических нагрузок	Умение выполнять упражнение самостоятельно	регулятивные Умение определять способы действия в рамках предложенных условий
9. Специально-подготовительные упражнения: - семенящий бег; - бег с высоким подниманием бедра - прыжки в шаге через один беговой шаг - бег с захлестыванием голени	Все повторно по 20 м.	Во время выполнения упражнений провести беглый опрос о роли и значении спец. подготовительных упражнений при организации самостоятельных занятий	Смыслообразование Развивать мотивы познавательной деятельности (для чего нужны эти упражнения)	Изучение комплекса специально беговых упражнений необходимых при организации самостоятельных занятий физ. упраж- им	
Подвижная игра «Салки»	2 мин.	Объяснить правила игры. Дать возможность выбора капитанов и партнеров. Обеспечить «равенство» команд. Запрещается осаливать самых «слабых». Игроки одной команды		Изучить правила игры. Понять способы взаимопомощи «своих» осаленных.	Коммуникативные Проявлять культуру взаимодействия со сверстниками. Способность к совместной

Основная часть (28 минут)	1. <i>Учить технике выполнения полетной фазы в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»</i>	14 мин	Показать технику прыжка (по возможности с помощью мультимедиа). Заострить внимание на фазу «полета». Обсудить возможность использования прыжка в быту. Дать 30 сек. на поиск рациональных способов выполнения прыжка. Провести опрос.	Смыслообразование. овладение навыками выполнять жизненно важные ДУиН	Узнать новое о технике выполнения прыжка в длину.	познавательные Способность к самостоятельному поиску необходимой информации о ДД
	Прыжок в длину с места Прыжки на месте в группировке Прыжки в шаге через пять беговых шагов Прыжки в длину с 4-5 шагов через две линии расположенные на расстоянии 150-170 см. Прыжки через небольшую возвышенность с приземлением на две ноги	4-6 раз 6-8 раз 2*30м 6=8 раз 6 - 8 раз	Давать методические указания по технике выполнения указанных упражнений. Делать замечания индивидуального и комплексного характера. Учить правильно подбирать количество повторений в каждом подходе. Выполнять количество повторений исходя из индивидуального самочувствия.			
	1. <i>Совершенствовать технику выполнения низкого старта и стартового разбега</i>	14 мин	Уточнить основы техники и правила старта. Провести устный опрос. Выслушать желающих ответить. Объяснить функциональное значение скоростно-силовых упражнений.	Смыслообразование. Для чего развивать скоростные способности??	Способность отбирать упражнения по их функциональной значимости	познавательные Овладение способами оценки техники низкого старта и стартового разбега.

Бег из различных И.П. Бег с низкого старта Бег с низкого старта с преодолением сопротивления Бег в гору (при наличии условий) с низкого старта	5*10 м. 3*20 м. 8-10 м. 3*20 м.				
Построение и подведение итогов урока	1 мин	Отметить отличившихся на уроке учащихся. Выставить отметки. Провести самооценку.	самоопределен ие Владение способами самооценки и самоанализа	Знания оценки собственных достижений.	
Игра «Минутка» По сигналу учителя, учащиеся отсчитывают 60 сек и делают один шаг вперед. Учитель следит за временем, отмечая тех, кто выдержал 1 мин.	2 мин	Объяснить значение игры в деле восстановления организма после физических нагрузок.		Формирование знаний по организации заключительной части занятия	Познавательные Владение способами оценки психо-эмоционального состояния
Сообщение домашнего задания	2 мин	Домашнее задание: Из школьного учебника по ФК уточнить основы техники прыжка в длину способом согнув ноги Сделать компьютерную графику прыжка, указать фазу полета. Найти другие способы выполнения прыжка в длину с разбега. Дать индивидуальные задания по выполнению прыжковых и скоростных упражнения с контролем самочувствия (пульса)			познавательные Владение способами самостоятельного поиска знания и умений его использовать в обычной жизни и деятельности