Предмет: Физическая культура

Учитель: Айданова Н.П.

Дата: 09.04.2019г

Класс: 8 “А” класс

Тип урока: Обретение новых умений и навыков.

Тема: Легкая атлетика. Техника челночного бега.

Место урока: 3-й урок в цикле из 2 уроков

Краткая характеристика класса: Уровень мотивации класса - преимущественно познавательный.

Уровень обучаемости класса по предмету – преимущественно продуктивный и творческий.

Индивидуальная поддержка: Широкова Анастасия, самая способная ученица, помогает в демонстрации всех элементов урока.

Цели:

- Деятельная: Развитие умений работать в группах и индивидуально.
- Содержательная: Совершенствование техники выполнения челночного бега.

Задачи: 1. Повысить интерес к самостоятельному решению поставленных задач.

2. Развивать координационные способности.

3. Сформировать навык правильного дыхания при выполнении упражнений.

4. Расширить знания о челночном беге и совершенствование техники челночного бега.

Представление о результатах:

- Личностные:

признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира

- Предметные**:**

иметь углубленные представления о технике челночного бега, организовывать здоровье - сберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры «Флаг на башне»;

-Метапредметные:

принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять

взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

-Регулятивные

выработать алгоритм действий; провести самооценку качества и уровня освоения;

-Познавательные

Извлекать необходимую информацию из инструкций;

Коммуникативные

уметь договариваться и распределять работу;

Формы организации: индивидуальная, парная, групповая.

Инвентарь: Свисток, обручи, кегли, гимнастические палки, скакалки.

Технология проведения

I. Вводная часть.

1.Приветтвие. Построение. Строевые упражнения.

(Выполняется разминочно-разогревающий бег (2мин).)

-Ваша задача разогреть организм и подготовиться к основной нагрузке. Мы не соревнуемся и не бежим на скорость. Помимо бега будет у нас будет беговая разминка для которой необходимо оставить силы. Ритм и темп бега вы можете выбирать для себя индивидуально на основе знаний, которые вы приобрели за прошлые года. Бегом марш!

(После бега класс переходит на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения и упражнения для стопы.)

2. Беговая разминка

— На первый-второй-третий рассчитайсь!

(Ученики выстраиваются в три колонны согласно названным номерам. Дистанция между колоннами составляет 2 м. Учитель стоит в 10—12 м впереди по центру между колоннами. Ученики выполняют заданное упражнение попарно — один из одной колонны, другой из

другой, третий из третей, добегают до учителя и разбегаются в разные стороны. Как только первая пара преодолеет половину дистанции, упражнение начинает вторая пара и т. д.)

- Некоторые задания, которые мы будем сегодня делать, были в домашнем задании.

- Гусиный шаг, лягушиный прыжок;
- Бег с высоким подниманием бедра, руки сзади в замок;
- Бег с приставными шагами;
- Бег с за хлёстом голени;
- Попеременный бег с выпрыгиванием. Сделать два выпрыгивания примерно на середине дистанции и в конце;
- Бег спиной вперед с круговыми движениям руками назад;
- Выпрыгивание с ноги на ногу;
- Половину дистанции пробежать с поворотами вокруг своей оси, вторую половину — обычный бег;
- «Олений бег».
- Прыжки на правой, левой и двух ногах;
- Бег парами. Соседи по колонне перед выполнением бега берутся за руки, бегут до учителя, перед ним руки размыкают и разбегаются веером. Повторить 2 раза.

Ученики в колоннах размыкаются на руки вперед. По сигналу замыкающий начинает обегать своих партнеров, добегает до начала, встает направляющим, не забыв оставить место за собой для следующего бегуна. Каждая пара начинает бег по свистку, а не тогда, когда добежит предыдущая пара. Учитель может давать сигнал чуть раньше, пока первые еще не добежали, а может и паузу сделать, давая ребятам немного сопереживать членам своей команды. Как только замыкающий вновь окажется в конце, закончится первая серия. Выполнить вторую серии, затем третью и т.д.

II. Основная часть

1. Челночный бег

(Ученики становятся в одну шеренгу. При помощи трех конусов обозначаем дистанции — 5, 10 и 15 м. Каждая дистанция получает свой номер. Ученики начинают подготовку к бегу,

а учитель в это время командует до какого номера им бежать, после чего бегом возвращаться обратно. Даже если звучит новый номер, то все равно надо добежать до исходного места, затем развернуться и пробежать до следующего номера.)

— Первая!

(Ученики бегут заданную дистанцию и бегом возвращаются обратно. Учитель акцентирует внимание на технике поворота, на ошибки, в некоторых случаях необходимо продемонстрировать правильную технику.)

— Третья! Вторая!

(Учитель также проговаривает допущенные ошибки, если таковые были допущены.)

— Первая! Третья! Вторая!

(Выполняют еще 3—4 серии. Учитель каждый раз акцентирует внимание на повороты и технику старта.)

2. Подвижная игра «Флаг на башне»

— А сейчас поиграем в любимую игру. В этом году мы немного изменим правила: осаленные игроки не замирают на месте, а возвращаются на свою половину, касаются своего дома и вновь продолжают игру. Каждая команда получает 2 флажка. 8 «А» своей половине игроки могут передавать флажки друг другу. Нарушивший правило выбывает из игры.

III.Заключительная часть. (Игру заканчивают за 5-6 минут до конца урока. Проводится построение в одну шеренгу. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игр и урока.)

Домашнее задание: закрепить технику поворота в челночном беге.