

Конспект урока по физической культуре (легкая атлетика) для учащихся 8 класса

Автор-разработчик: Юрочкин Иван Васильевич

Раздел: Легкая атлетика

Цель урока: Овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий легкой атлетикой.

Тема: Развитие скоростно-силовых качеств на материале легкой атлетики.

Задачи урока:

Образовательные: 1. Совершенствование метания мяча с разбега.

Оздоровительные: 1. Укрепление здоровья, содействовать достижению гармоничности в физическом развитии.

2. Развитие двигательных качеств: быстрота, меткость, сила, ловкость.

Воспитательные: 1. Содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма, воспитывать упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями, развивать интеллект.

Этап образовательного процесса	Деятельность учителя	Деятельность учащегося			
		Личностная	Регулятивная	Познавательная	Коммуникативная
1	2	3	4	5	6
Подготовительный (15 минут) 1. Построение - Какие качества развивает физическая культура? - Как вы думаете, зачем человеку необходимо делать утреннюю гимнастику? - Какие физические качества развиваются на легкой атлетике. - Техника безопасности.	Подвести учащихся к задачам урока, настроить на урок. Обратить внимание на внешний вид. Информационная технология. Повторение техники	Формирование интереса. Установить роль разминки при подготовке организма к занятию с предметами. Знание правил техники	Формирование интереса. Активное участие в диалоге с учителем. Установка на здоровый образ жизни.	Весь класс слушает учителя. Планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи. Овладение приемами и способами безопасного поведения на уроках л/а	Активное участие в диалоге с учителем. Ведут обсуждение по заданной теме, вступают в диалог с учителем и одноклассниками. Обсудить ход предстоящей разминки.

<p>2. Подвижная игра салки с домиками. Одного игрока выбирают «акулой» (или «пиратом»). Остальные дети – «моряки». Задача «моряков» – убежать от «акулы», а «акула» хочет их поймать. На площадке лежат несколько обручей – «островов». Стоящий на «острове» «моряк» находится в безопасности – его нельзя осалить.</p> <p>3. Ходьба - на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней, в полуприсяди, в низком присяди.</p> <p>4. Равномерный бег.</p> <p>5. ОРУ в движении по кругу. Упражнения для головы (повороты, вращения, наклоны).</p>	<p>безопасности на уроках л/а.</p> <p>Ведущий не имеет права салить игроков, находящихся на «острове». На одном «острове» может помещаться только один «моряк». Для того чтобы игрока нельзя было осалить, он должен стоять на «острове» сразу двумя ногами. Нельзя долго стоять на одном «острове», нужно покинуть его, досчитав максимум до десяти. Пойманный «акулой» «моряк» меняется с ней ролями.</p> <p>Следить за осанкой. Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока.</p> <p>При выполнении упражнений</p>	<p>безопасности.</p> <p>Здоровьесберегающая технология. Уточнить влияние разминки на все группы мышц. Правильное и сознательное выполнение упражнений.</p>	<p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Умение проводить подготовку организма для эффективной работы в основной части урока. Умение самостоятельно</p>	<p>Осуществлять актуализацию полученных ранее знаний, основываясь, в том числе и на жизненный опыт.</p> <p>Умение выделять необходимую информацию</p>	<p>Освобождённые смотрят за выполнением упражнений на уроке и запоминают. Весь класс слушает учителя.</p> <p>Личностно-ориентированная технология. Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками, так и с учителем.</p> <p>Коммуникативная технология. Умение находить общий язык в коллективе. Взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи. Умение применять полученные знания в организации режима дня.</p>
---	--	---	---	---	--

<p>Упражнения для рук (рывки, вращения). Упражнения на туловище (наклоны, повороты). Упражнения на ноги (махи, выпады).</p> <p>Основной (20 мин) 1. Совершенствование метания мяча с разбега: - демонстрация техники метания мяча с разбега - метание мяча с 5-7 шагов разбега - метание мяча с разбега в полной координации</p> <p>Заключительный (10 мин.) 1. Игра «попади в мяч» 2. Метательная лапта</p>	<p>организуем анализ правильности выполнения упражнений учеником.</p> <p>Технология личностно-ориентированного образования. Напомнить технику безопасности при работе. Учитель помогает и поясняет при возникших вопросах. Учитель исправляет ошибки.</p> <p>Подсказывание правильного выполнения. Техника безопасности в игре.</p> <p>- Оцените свою работу на уроке.</p>	<p>Определять степень утомления организма во время учебной деятельности. Умение организовать собственную деятельность.</p> <p>Умение проявлять дисциплинированность.</p> <p>Безопасное поведение во время выполнения задания.</p> <p>Умение технически правильно выполнять упражнение.</p> <p>Умение собраться, настроиться на деятельность.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности.</p> <p>Восстановить пульс, дыхание.</p>	<p>измерять ЧСС после разминки.</p> <p>Сознательное выполнение определенных упражнений.</p> <p>Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя. Осуществляют самоконтроль за состоянием своего организма.</p> <p>Умение сосредоточиться для достижения цели. Осуществлять самоконтроль. Игровые технологии.</p>	<p>Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов. Умение сосредоточиться для достижения цели.</p>	<p>Умение активно включаться в коллективную деятельность.</p> <p>Обсуждение работы на уроке. Выражают своё мнение об итогах урока.</p>
--	---	---	--	--	--

<p>3. Подведение итогов урока. Анализ выполнения УЗ обучающимися. Рефлексия. Выявление достижения цели урока. Анализ эмоционального состояния обучающихся. Дать домашнее задание. Выставление оценок.</p>	<p>-Что нового узнали на уроке? - Какую технику осваивали? - Пусть сегодня не у всех получилось, но вы старались, и я рад вашему упорству. - Как вы оцените свою работу на уроке?</p>	<p>Осознать нужность домашнего задания</p>	<p>Оценивают свою работу на уроке. Прослушивают оценку учителя.</p>	<p>Обсуждают работу на уроке. Оценивают свою деятельность.</p>	
---	---	--	---	--	--

Список используемых источников:

Основные источники:

1. Примерная рабочая программа основного общего образования по физической культуре (для 5-9 классов образовательных организаций). Министерство просвещения РФ. ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО». Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021г.
2. Лях В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 9-е изд. – М.: Просвещение, 2021. – 104 с.

Дополнительные источники:

3. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с.
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. образования / [Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова и др.]; под ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 288 с. – (Сер. Бакалавриат).