

Конспект урока по физической культуре для 8 класса (по ФГОС)

Тема: «Легкая атлетика. Спринтерский бег. Метание мяча на дальность с разбега».

Цель урока: Обучение приёму выполнения стартового разгона, совершенствование техники метания малого мяча. Выработать умение применять знания в схожей и новой ситуации при выполнении двигательного действия.

Задачи:

1. Научится технически правильно выполнять стартовый разгон.
2. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность и на точность с разбега.
3. Формировать стойкий познавательный интерес к занятиям физическими упражнениями.

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия:

- мотивационная основа на занятиях легкой атлетикой;
- учебно-познавательный интерес к занятиям легкой атлетикой

Регулятивные универсальные учебные действия:

- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие координационные и кондиционные способности.
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий
- развивать внимание, скоростно-силовые качества,
- умение планировать

Познавательные универсальные учебные действия:

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий;
- -выражать творческое отношение к выполнению заданий.
- -развивать умение осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- формировать умение общаться со сверстниками в коллективных действиях в игре.
- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;

Тип урока: образовательно-тренировочной направленности.

Инвентарь: свисток, мяч (150 гр.), рулетка, скакалки, резиновая лента, набивные мячи.

Этап образовательного процесса	Деятельность учителя	Деятельность учащегося			
		Личностная	Регулятивная	Познавательная	Коммуникативная
1	2	3	4	5	6
Подготовительный (13 мин.)					
Организационный момент	Проверяю готовность учащихся к уроку (наличие спортивной формы и сменной обуви). Построение. Приветствие. -Класс «Равняйсь!», «Смирно!», Здравствуйте!	Формирование потребности в занятиях физической культурой, личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	Настраиваются на работу. Выполняют строевые упражнения.		После звонка строятся в спортивном зале.
II. Актуализация знаний	Давайте вспомним, чем мы с вами занимались в основной части на прошлом уроке. - А как вы считаете, у всех технически правильно получается выполнять метание мяча? - А чтобы у всех это получалось, мы с вами продолжим работать над техникой выполнения метания мяча на дальность с разбега. Но это еще не все, сейчас мы с вами поговорим о таком понятии как стартовый разгон, как вы думаете, что это? Молодцы, вы правы, стартовый разгон - это достижение спортсменом максимальной скорости бега. На уроке мы с вами изучим технику выполнения стартового разгона с помощью выполнения практических заданий. Я тоже вам желаю удачи, начинаем работу! Класс «Равняйсь!», «Смирно!», «Направо!», «На месте шагом марш!», «Прямо!».	Воспитание самостоятельности.	Развитие внимания, умеют оценивать правильность выполнения действия; вносят необходимые коррективы в	Извлекают необходимую информацию из объяснения учителя, и собственного опыта.	Вступают в диалог с учителем. Высказывают свои предположения по заданному вопросу.

	<p>Движение по залу в колонне шагом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обычная 2. Ходьба на носках руки вверх 3. Ходьба на пятках руки на поясе 4. Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> - на внешней стороне стопы - на внутренней стороне стопы <p>Бег и его разновидности:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обычный 2. Спиной вперед 3. Бег с крестным шагом: <p>А) Правым боком Б) Левым боком</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Голоп правым (левым) боком, руки на поясе 2. Бег с высоким подниманием бедра 3. Бег, с захлестом голеней 4. Бег без задания. 5. Переход на ходьбу 		<p>действие после его завершения на основе его оценки и учета характера допущенных ошибок.</p> <p>Передвигаются по залу колонной, выполняя команды учителя.</p> <p>Передвигаясь по залу, соблюдают дистанцию</p> <p>Выполняют упражнения.</p> <p>2 шага Во время движения по кругу выполняют дыхательные упражнения.</p>		
Основной (27 мин)					
<p>III. Применение теоретических положений в условиях выполнения упражнений и решение задач</p>	<p>А сейчас давайте посмотрим на карточку, и вместе еще раз разберем технику метания мяча с разбега</p> <p>И.п. – левая нога свободно отставлена назад на носок, вес тела – на правой ноге, правая рука с мячом согнута в локте у правого плеча. Выполнить шаг вперед левой ногой, затем скрестный шаг правой ногой, рука с мячом отводится назад. Затем выполнить шаг левой ногой, локоть правой руки разворачивается прямо по направлению метания; мяч посылается вперед-вверх хлестким движением руки. После броска шагом правой ноги стопорится движение вперед.</p> <p><u>Ошибки</u></p> <p>– Нет положения «натянутого лука»;</p>	<p>Воспитание самостоятельности.</p>	<p>Смотрят на изображения, словесно описывают технику выполнения.</p> <p>Переходят в сектор для метания для работы.</p> <p>Адекватно воспринимают оценку учителя; осуществляют пошаговый контроль</p>	<p>Извлекают необходимую информацию из объяснения учителя, и собственного опыта.</p>	

	<p>рука, держащая мяч, согнута в локте;</p> <ul style="list-style-type: none"> – отсутствует скрестный шаг; – туловище сильно наклонено вперед; – ученик после разбега остановился, а затем выполнил бросок; – мяч вылетел из «коридора» для метания. <p>- А перед тем, как мы начнём работать, давайте вспомним технику безопасности при метании мяча с разбега (служу за техникой безопасности, смотрю и корректирую технику выполнения).</p> <p>-Молодцы! Я смотрю, у вас получается уже на много лучше, а сейчас давайте перейдём к изучению новой темы.</p>		<p>своих действий, ориентируясь на показ и рассказ техники метания мяча.</p> <p>Проговаривают основные правила безопасности.</p>		
IV. Изучение нового материала.	<p>Стартовый разгон - это участок дистанции (15-20 беговых шагов), на котором происходит увеличение скорости до максимальной. С первых шагов спортсмен должен бежать с максимально возможной частотой шагов</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Длина шагов в стартовом разгоне увеличивается. 2. По мере увеличения скорости происходит выпрямление туловища. <p>Ошибки, которые часто бывают при выполнении:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Резко поднята голова и выпрямлено туловище на первых шагах стартового разгона 2. Туловище чрезмерно наклонено вперед. Падающий бег. 3. Туловище отклонено назад. 4. Во время бега руки напряжены. 	Воспитание самостоятельности.	<p>Внимательно слушают объяснение учителя, задают вопросы.</p> <p>Адекватно воспринимают оценку учителя; осуществляют пошаговый контроль своих действий,</p>	Извлекают необходимую информацию из объяснения учителя, и собственного опыта.	
V. Первичное закрепление	Мы с вами познакомились с техникой выполнения стартового разгона в теории, а теперь давайте перейдем к		<p>Выполняют упражнения.</p> <p>Принимают</p>		Договариваются о распределении функций и ролей

	<p>практике. Чтобы понять, как технически правильно выполняется это упражнение, мы с вами выполним несколько подводящих упражнений:</p> <p><u>Упражнение 1.</u> Выбегание с низкого старта под «воротами», сделанными из веревочки (резиновой ленты) в 1,5—2 м от линии старта.</p> <p><u>Упражнение 2.</u> Выбегание с низкого старта «в упряжке» с преодолением сопротивления. Партнер удерживает стартующего длинной резиновой лентой (веревкой), наложенной на пояс или грудь и пропущенной под мышками бегущего.</p> <p><u>Упражнение 3.</u> Выбегание с низкого старта, преодолевая сопротивление партнера.</p> <p>Партнер, стоя лицом к стартующему в наклоне, одна нога впереди, упирается прямыми руками в его плечи. С выбеганием бегуна со старта партнер продолжает оказывать умеренное сопротивление, отбегая спиной назад</p> <p><u>Упражнение 4.</u> Бег с низкого старта по отметкам с сохранением оптимального наклона туловища. Первая отметка — примерно на расстоянии 3—3,5 стопы от передней колодки, каждая последующая на 0,5 стопы дальше.</p> <p><u>Упражнение 5.</u> Бег с низкого старта через расставленные на первых пяти-шести шагах набивные мячи (диаметром 15—20 см) с учетом возрастания длины шагов. Мячи устанавливаются на местах, определяющих середину бегового шага. На первом шаге мяч не ставится.</p> <p>(посмотреть, как выполняет упражнение каждый ученик,</p>		<p>инструкцию педагога и четко ей следуют; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p>		<p>совместной деятельности. Убирают рабочее место, строятся. Умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия партнера.</p>
--	--	--	--	--	---

	индивидуально сказать ошибки, если есть, и похвалить). - На следующих уроках, мы продолжим изучать стартовый разгон, а сейчас дежурные, уберите, пожалуйста инвентарь.				
Заключительный - рефлексия (5мин)					
VI. Рефлексия. Итоги урока.	<p>Построение. Подведение итогов урока.</p> <p>- Ребята, скажите, какое новое упражнение мы сегодня разучили на уроке?</p> <p>-Молодцы!</p> <p>- А теперь, сделайте два шага вперед те, кто при выполнении упражнений, не допускал ошибок.</p> <p>-Хорошо!</p> <p>- Сделайте шаг вперед те, кто при выполнении упражнений, допустил незначительные ошибки.</p> <p>-Молодцы!</p> <p>Домашнее задание: выполнить упражнения, изученные на уроке.</p> <p>Прочитать в учебнике раздел «Легкая атлетика»</p> <p>-Класс «Равняйсь!», «Смирно!», спасибо за работу на уроке, до свидания!</p>	<p>Оценивают процесс и результат своей деятельности, ставят оценку.</p> <p>Определяют свое эмоциональное состояние на уроке.</p> <p>Колонной выходят из зала.</p> <p>Умеют анализировать собственную деятельность на уроке.</p>	<p>Отвечают на вопросы.</p> <p>Адекватно воспринимают оценку учителя, прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала.</p>		<p>Умеют договариваться и приходить к общему решению.</p>