

**Конспект урока физической культуры
по разделу программы: «легкая атлетика»**

для учащихся 2а класса

АЛЕКСАНДРОВ ИЛЬЯ ВЛАДИМИРОВИЧ
учитель физической культуры

ГБОУ СОШ №382 Красносельского района г.Санкт-Петербурга

Тема урока: «Развитие выносливости и координационных способностей на уроках легкой атлетики»

Основные задачи:

1. Содействовать развитию силовых и координационных способностей.
2. Укрепление мышечного корсета спины и коррекция нарушений осанки
3. Формировать двигательные умения в выполнении физических упражнений различной направленности, связанных с профилактикой заболеваний опорно-двигательного аппарата.
4. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия

Личностные результаты, достигаемые в ходе изучения темы «Развитие выносливости и координационных способностей на уроках легкой атлетики» отражают:

- овладение знаниями и умениями по организации и проведению общеразвивающих и подготовительных упражнений оздоровительной направленности, обеспечивающих функциональную готовность организма к выполнению сложных физических упражнений под музыку, с учетом индивидуальных физических свойств учащихся;
- воспитание волевых качеств, посредством усложнения условий выполнения учебных заданий, обеспечивающих психологическую готовность организма к овладению знаний, умений и навыков по легкой атлетике, с учетом индивидуальных личностных свойств учащихся;
- воспитание культуры движений посредством сложно-координированных упражнений;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве с другими обучающимися и взрослыми в процессе образовательной деятельности.

Метапредметные результаты, достигаемые в ходе изучения темы «Развитие выносливости и координационных способностей на уроках легкой атлетики» отражают:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и другими обучающимися, умение работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- формирование первоначальных представлений о физически сложных и сложно-координированных упражнениях, и возможности их применения в повседневной жизни;
- приобретение умений организовывать места занятий и осуществлять контроль своей деятельности в процессе выполнения физических упражнений, обеспечивая безопасность в рамках различных условий их выполнения;
- формирование первоначальных представлений о способах наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок и использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты, достигаемые в ходе изучения темы «Развитие выносливости и координационных способностей на уроках легкой атлетики» отражают:

- формирование первоначальных представлений об оздоровительно-развивающем и воспитывающем значении физических упражнений и их влиянии на развитие человека;

- овладение упражнениями на координацию и растяжку – выполнение комплекса упражнений и необходимыми знаниями об основах техники для их успешного выполнения.

Использование современных образовательных технологий в уроке:

- здоровье-сберегающие технологии: внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья, применение упражнений с различной функциональной оздоровительной направленностью, формирование умения сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности на уроке;

- технологии разноуровневого обучения: обеспечение свободы в выборе средств обучения посредством создания условий для выполнения учебных заданий различного уровня сложности; с учетом уровня обучаемости и необходимого времени для освоения учебного материала.

- технологии коллективного обучения: обучение посредством организации группы учащихся, для обучения сотрудничеству, работающих совместно над выполнением задания, в процессе которого возникает необходимость адаптироваться к индивидуальным особенностям и потребностям учащихся, устанавливая социальные контакты (во время подготовки инвентаря для выполнения физических упражнениями, и его последующей уборке по окончании; в процессе выполнения физических упражнений и в игре).

Дата: 10.04.2019

Время проведения урока: 09.55-10.40

Место проведения: гимнастический зал размером 24x12 м.

Необходимое оборудование и инвентарь:

1. Гимнастические маты, гимнастические палки, свисток
2. Музыкальное оборудование

Конспект составил: учитель физической культуры Александров Илья Владимирович, ГБОУ СОШ 382 Красносельского района

Части урока и их продолжительность	Частные задачи к конкретным видам деятельности	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводно - подготовительная часть 10-15 мин	1. Организовать учащихся для проведения занятия физической культурой.	Построение, расчет по порядку, приветствие, сообщение задач урока.	1 мин	Класс! Становись! Равняйся! Смирно! По порядку рассчитайсь! Здравствуйте, ребята! Сегодня на уроке: 1. Соблюдение техники безопасности 2. Разминка 3. Комплекс упражнений на гимнастических матах. 4. ОРУ с гимнастическими палками. 5. Упражнения на выносливость и координацию. 7. Игра 8. Рефлексия
	2. Организовать выполнение учащимися упражнений с продвижением по залу. Содействовать разогреву мышц всего организма.	Перестроение в колонну по одному поворотом направо, и ходьба по периметру зала, против часовой стрелки, соблюдая дистанцию «вытянутой руки»: - Ходьба по залу на пятках, руки на поясе - Ходьба по залу на носках, руки вытянуты вверх - Ходьба по залу на внешней стороне стопы, руки на пояс. - Выпады вперед, коленом касаясь пола, и скручивая корпус в сторону впереди-стоящей ноги - «Гусиный шаг» - Восстанавливающий шаг.	3 мин	Следить за дистанцией, правильным выполнением движений и правильной осанкой. Обратить внимание учащихся на сохранение правильной осанки, подбородок приподнят, шея вытянута вверх, мышцы спины напряжены.
	3. Активизировать функции кардио-системы организма	- Бег на выносливость, со сменой направления движений, - Бег прямыми ногами вперед - Бег с захлестом ноги назад - Прыжки по кругу с высоким подниманием колена и круговыми движениями рук назад. - Прыжки на двух ногах, на правой, на левой. - Приставные прыжки по кругу, со сменой направлений и разворотом по сигналу учителя.	5 мин	Следить за сохранением правильной осанки, самочувствием учащихся, правильным исполнением упражнений, дистанцией и техникой безопасности.
	4. Оптимизировать дыхание и ЧСС	- Упражнения для восстановления дыхания: Ходьба в умеренном темпе с подъемом и опусканием рук через стороны. - Взять гимнастические палки	20 сек.	Сказать о необходимости правильного (восстанавливающего) дыхания. Указать на вдох носом, выдох – ртом.

5. Организовать учащихся к выполнению ОРУ	- Построение в шеренгу - Расчет на первый - третий - Расстановка учащихся на 3 шеренги	1 мин	Требовать от учащихся дисциплины и четкости выполнения упражнений.
6. Обеспечить функциональную готовность организма к овладению начальными навыками аэробики. Размять голеностопные суставы.	Обще развивающие упражнения с гимнастической палкой: И.п. ноги на ширине плеч, палка на задней поверхности плеч, руки по краям палки. - Подъем на носки - «Пережат» на пятки - Выпад вперед, покачивание бедром вниз-вверх, меняя очередность ног.	30 сек	Контролировать ритмичность и четкость упражнений. Следить за правильной осанкой.
7. Содействовать увеличению эластичности коленных суставов.	И.п. ноги вместе, руки на коленях держат палку по центру: - выполнение круговых движений коленями вправо и влево	20 сек	Акцентировать внимание учащихся на медленном выполнении упражнения. Взгляд вперед, спина прямая. В каждую сторону по 8 раз.
8. Содействие увеличению эластичности тазобедренных суставов	И.п. ноги вместе, правая рука прижимает вертикально палку к полу: 1- поднятие левой ноги вперед 2 – опустить в исходное положение 3-8 – повторение 1 - поднятие левой ноги влево 2 – опустить в исходное положение 3.8 – повторение 1 - поднятие левой ноги назад 2 – опустить в исходное положение 3-8 – повторение 1-24 – Повторение правой ногой И.п. ноги на ширине плеч, руки с палкой подняты вверх: 1 – наклон верхней части тела вперед 2 – наклон верхней части тела назад 3-8 – повторение 1 – наклон верхней части тела вправо 2 – возврат в И.п. 3 – наклон верхней части тела влево 4 - возврат в И.п. 5-8 – повторение	1 мин 30 сек.	Упражнение выполняется по 8 раз в каждую сторону. Бедра должны быть направлены четко вперед. Шея и спина – вытянуты вверх. Важно выполнять подъем ноги на максимальную высоту. Следить за тем, чтобы колени учащихся были выпрямлены, руки выпрямлены вверх, спина прямая. При наклоне вперед – взгляд вперед и прогиб в спине. Обратить внимание учащихся, что наклон, должен быть четко в сторону, с выпрямленными руками вверх.
9. Содействие увеличению эластичности и подвижности поясничного и грудного отдела позвоночника	- И.п. ноги на ширине плеч, руки с палкой выпрямлены вверх. - И.п. ноги на ширине плеч, палка лежит на задней стороне плеч, руки снизу держат за края палки, голова прямо.	20 сек 20 сек.	Опустить руки перед собой, потом поднять вверх и опустить их за спину как можно ниже. Следить за тем, чтобы стопы были не подвижны, а голова смотрела ровно вперед. Максимально скручивать корпус.

		1- скручивание вправо 2- скручивание влево 3-8 - повторение - И.п. ноги на ширине плеч, палка прижата к пояснице, руки снизу её поддерживают 1- скручивание вправо 2- скручивание влево 3-8 – повторение - И.п. ноги на ширине плеч, руки выпрямлены вперед, хват за центр палки: 1- скручивание вправо 2 - «пружинка» вправо 3 - скручивание влево 4 - «пружинка» влево 5-8 - повторение	20 сек. 20 сек.	Следить за тем, чтобы стопы были не подвижны, голова скручивалась <u>вместе</u> с корпусом с максимальной амплитудой.
	10. Содействие увеличению эластичности и подвижности суставов рук	- И.п. Ноги на ширине плеч, руки в стороны: 1-8 - круговые движения кистей по кругу (на 360 градусов) 1-8 - движение кистей в обратную сторону - И.п. Ноги на ширине плеч, руки в стороны: 1-8 - круговые движения локтевых суставов по кругу 1-8 - движение локтевых суставов в обратную сторону - И.п. Ноги на ширине плеч, руки выпрямлены вверх: 1-8 – круговые движения прямых рук вперед по кругу 1-8 – движение прямых рук назад по кругу И.п. Ноги на ширине плеч, руки вперёд, держат палку за центр: 1 - поворот кистей (палки) вертикально вверх вправо 2 - поворот кистей (палки) вертикально вверх влево 3-8 - повторение	30 сек	Следить за тем, чтобы руки учащихся были параллельно полу, а кисти выполняли полный оборот с максимальной амплитудой. Следить за тем, чтобы руки учащихся были параллельно полу, а предплечья выполняли полный круг. Контролировать правильную осанку и выпрямленные руки. Необходимо выпрямить руки вперёд и не опускать их в процессе выполнения упражнения. Делать упражнения с максимальной амплитудой. Контролировать правильную осанку.
	11. Профилактика плоскостопия	Упражнения для профилактики плоскостопия	1 мин	Ходьба вдоль гимнастической палки, поочерёдное катания стопами гимнастической палки.

	12. Содействие увеличению эластичности и подвижности шейного отдела позвоночника	<p>И.п. ноги на ширине плеч, гимнастическая палка прижата руками к пояснице:</p> <p>1- наклон головы вперед 2- наклон головы назад 3-8 – повторение;</p> <p>1- наклон головы вправо 2 - наклон головы влево 3-8 – повторение;</p> <p>1 - поворот головы вправо 2 - поворот головы влево 3-8 – повторение;</p> <p>1-2 - перекаат головы по кругу 3-8 – повторение 1-2 - перекаат головы в другую сторону 3-8 – повторение</p>	30 сек	Следить за тем, чтобы во всех упражнениях «работал» именно шейный отдел позвоночника, - плечи должны оставаться неподвижны и в горизонтальном положении!
Основная часть - 20 мин	13. Изучение комплекса упражнений на гимнастических матах.	<p>И. п. – лежа на спине, руки вытянуты вперед. На 1 – поднять правую ногу и дотронуться до левой руки. На 2 – опустить ногу. На 3 – поднять левую ногу дотронуться до правой руки. На 4 – опустить ногу.</p>	30 сек	Спина прямая, спину от мата не отрывать. Нога прямая.
	2. «Самовытяжение»	<p>И. п. – лежа на спине, руки вверх. На 7 счета вытянуться вверх. Носочки потянуть на себя. На 8 – опустить.</p>	30 сек	Выполнение в медленном темпе. Не отрывать туловище от пола.
	3.	<p>И. п. – лежа на спине, руки за голову. На 1-7 – потянуть обе ноги одновременно и держать угол 90°. На 8 – опустить.</p>	30 сек	Спину от пола не отрывать, ноги не бросать, а медленно опускать.
	4.	<p>И. п. – лежа на спине, руки вверх, прямые в замок. На счет 1,2 – поворот на правый бок, на 3,4 – вернуться в исходное положение. Повторить упражнение с поворотом на другой бок.</p>	30 сек	Туловище держать прямо, подбородок слегка касается груди.

		5.	И. п. – лежа на спине, руки за голову. Упражнение «Велосипед» На 1-8 – крутим педали вперед. Отдых (10 сек) На 1-8 – крутим педали назад.	1 мин	Спину от пола не отрывать, голова лежит на полу, выполнять полные круги педалями.
		6.	И. п. – лежа на спине, обхватить колени руками, на 1-8 – сделать «качалочку»	30 сек	Спина должна быть круглой, носом достать колени.
		7.	И. п. – лежа на животе, ноги вытянуты, руки вытянуты вперед. На 1-7 – поднять одновременно руки и ноги вверх. На 8 – И.п.	1 мин	Пальцы рук вытянуть вперед, носки ног вытянуть.
		8.	И. п. – упор, стоя на коленях. Упражнение «Кошечка». На 1,2 – прогнули спину, на 3,4 – округлили	20 сек	Прогибая спину – голову отводим назад, округляя – подбородок кладем на грудь.
			Игра «Кошки – мышки» на коленях.	2 мин.	Следить за выполнением техники безопасности
10.	14. Упражнение на координацию движения		1 упр. – двумя ногами прыгнуть в каждую ячейку 2 упр. – поочередно правой и левой ногой пробежать все «ячейки», руки согнуты в локтях и работают одновременно. 3 упр. – правой ногой – попасть в правую «ячейку», двумя ногами – во вторую чередуем до конца. 4 упр. – левой ногой – прыгнуть в правую «ячейку», двумя ногами – во вторую чередуем до конца. 5 упр. – поочередно попасть в каждую «ячейку» сначала правой, затем левой ногой, пройти до конца. 6 упр. – поочередно попасть в каждую «ячейку» сначала левой, затем правой ногой.	5-7 мин	На расстоянии 50 см. раскладываются гимнастические палки 10 штук.
11.	с гимнастическими палками.				Следить за высоким подниманием бедра, на палки не наступать Высоко поднимать колени.
			Задание -игра: «Схвати палку»	3 мин	Следить за правильностью выполнения упражнения. Следить за тем, чтобы ученики держали палки строго вертикально и перебегали к следующей палке по часовой стрелке.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 10 мин

	15. Игра	Малоподвижная игра: (на внимание, быстроту и ловкость) «День – ночь»	5-7 мин	Отметить самую внимательную и быструю команду
	16. Снизить двигательную активность, выполняя упражнения для расслабления мышц.	И.п. сед на пятках, руки на полу вытянуты вперёд: 1 – «пролезание под забором» 2 - прогиб назад в упоре лёжа на бёдрах 3 - «пролезание под забором» обратно 4- возврат в и.п. 5-8 – повторение	40 сек	
		И.п. сед на пятках, руки на поясе: 1-6 руки в «замок» тянуться вверх 7-8- И.п.	30 сек	
		И.п. сед на пятках, руки сзади в «замке»: 1 – поднятие рук вверх и – опустить 2-8 повторить	30 сек	
		И.п. основная стойка: 1-4 – поднятие рук через стороны вверх, вдох 5-8 – опускание рук вниз, выдох	20 сек	
	17. Стимулировать учащихся к самоанализу проделанной работы на уроке. Окончание урока.	Рефлексия деятельности Домашнее задание. Уход учащихся из зала.	2 мин	Построение по сигналу учителя, Учитель предлагает учащимся определить степь усвоения темы урока. Оценить работу всех учащихся. :

Список используемой литературы:

1. Елизарова, Е.М. Физическая культура 2-4 классы. Уроки двигательной активности./Е.М.Елизарова.-М.:Советский спорт, 2013. -95 м.
2. Каинов, А.Н.Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича./А.Н. Каинов, Г.И.Курьерова. – М.: Советский спорт, 2013. – 171 с.
3. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник./С.Н.Попов, Н.М.Валеев и др.- М.: Советский спорт, 2014.- 416 с.
4. Байбородова, Л. В. Методика обучения физической культуре: 1 - 11 кл.: метод. пособие / Л. В. Байбородова, И. М. Бутин, Т. Н. Леонтьева, С. М. Масленников. - М.: ВЛАДОС, 2004. - 248 с.
5. Лях В.И. Двигательные способности. Физическая культура в школе: учебное пособие.- М.: Издательство «Просвещение», 2007.- 300с.
6. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности / Л. И. Божович; под ред. Д. И. Фельдштейна. - Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. - 352 с.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Программа общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 1 - 11 классов - М.: «Просвещение»2010 130 с.
8. Лях В.И. Теория и практика физической культуры: учебное пособие.- М.: Издательство «Просвещение», 2007.-258с.
9. Болонов, Г.Б. Физкультура в начальной школе: практическое пособие / Г.Б. Болонов. - М.: Изд-во «Творческий центр», 2005. - 45с.
10. Вайнбаум, Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я. С. Вайнбаум. - М.: Просвещение, 1991. - 64 с.