

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области «Школа-интернат
№ 4 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья городского округа Тольятти»

Конспект урока
(9 класс)

Тема: Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.

Учитель физической культуры
Павлова Елизавета Евгеньевна

Тольятти, 2023

Конспект урока 9 С класс
Тема: Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.

Дата проведения: 22.09.2021г.

Учитель: Павлова Е.Е.

Время: 40 минут

Место: спортивный зал, школьный стадион

Инвентарь: сантиметровая рулетка, мел, конусы, блокнот, ручка, свисток.

Тип урока: урок образовательно-тренировочной направленности.

Основные задачи урока:

- 1) Образовательная - закрепить технику бега на короткие дистанции; совершенствовать технику прыжка в длину с места;
- 2) Оздоровительная - развивать выносливость, подвижность суставов, скоростно-силовые качества;
- 3) Воспитательная - способствовать воспитанию чувства активности, дисциплинированности, целеустремленности;
- 4) Коррекционная - коррекция скованности и ограниченности движений; коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений.

Части урока	Частные задачи	Содержание урока	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть (10 минут)	Организовать класс для начала занятия	Построение класса в одну шеренгу по росту, приветствие, объявление темы урока	2 мин	Предложить ученикам построиться вдоль линии разметки, проверить, чтобы ученики стояли по росту
	Перестроить детей для проведения аэробной разминки	Перестроение из одной шеренги в три шеренги. Размыкание приставными шагами от направляющего.	2 мин	Предложить ученикам рассчитаться по номерам и выполнить перестроение по команде; разомкнуться от направляющего вправо на вытянутые руки в стороны
	Подготовить суставы, мышцы и связки тела учащихся к основной части урока, способствовать укреплению мышц плечевого пояса; способствовать укреплению мышц	Комплекс ОРУ, выполняемый под музыку: И.П. – О.С. (<i>стойка руки на пояс</i>) 1) потянуться двумя руками вверх – расслабиться, потянуться правой рукой – расслабиться, левой – расслабиться 2) наклоны головы вправо-влево. 3) И.П. – руки на поясе 1- руки к плечам,	6 мин. По 1 разу 32 счета (16+16) 16 счетов 16 счетов; 4 раза в каждую сторону	Обратить внимание на растягивание мышц верхней части тела. Наклоны выполняются без резких движений Обращать внимание на

	<p>пресса и спины; способствовать укреплению мышц ног; способствовать укреплению мышц ног;</p>	<p>2-вытянуть вверх 3-руки в сторону 4-в И.П. 4) руки перед грудью, согнуты в локтях; 2 рывка назад согнутыми руками; 2 рывка прямыми руками в стороны с поворотом корпуса. 5) наклон туловища вправо-влево, вперед-вниз. Руки на поясе или тянутся за корпусом в сторону наклонов б) повороты туловища вправо-влево 7). Основные шаги оздоровительной аэробики: (И.П. – стояка руки на поясе) а. марш на месте под музыку б. базовый шаг: шаг правой ногой вперед, приставить левую; шаг правой ногой назад, приставить левую. в. приставной шаг д. ви-степ 8) Махи ногами а. «кик»: шаг правой ногой в сторону, мах прямой левой ногой, повторить в другую сторону б. мах прямой ногой назад в. мах прямой ногой в сторону 9). Прыжки -ноги врозь – ноги вместе -прыжки вперед-назад на двух ногах 10). Бег на месте: - бег без задания -с выносом прямых ног 11). Марш на месте, восстановление дыхания.</p>	<p>на каждые 4 счета (всего 16 счетов); 16 счетов 16 счетов 16 сч.; 16 сч.; 16 сч.; 16 сч.; 16 сч.; 16 счетов 16 счетов 8 счетов 8 счетов 16 счетов</p>	<p>большую амплитуду рук при выполнении упражнения Следить за неподвижностью тазобедренного сустава. Следить за неподвижностью тазобедренного сустава. Согласование движений с музыкой Следить за амплитудой движения ног. Акцентировать внимание на выпрямление маховой ноги Прыжки выполняются на носках, колени полусогнуты, корпус слегка наклонен вперед. Обратить внимание на небольшое передвижение вперед и назад (прыжки должны быть маленькими) Следить за правильностью выполнения упражнений и их амплитудой Вдох, руки через стороны</p>
--	--	--	--	---

				вверх и выдох, руки вниз.
Основная часть (28 минут)	закрепить технику бега на короткие дистанции Совершенствовать навык техники прыжка в длину с места. Содействовать правильному выполнению прыжков в приседе;	Выполнение команд «НА СТАРТ!», «ВНИМАНИЕ!», «МАРШ!», бег на заданное расстояние Выполнение прыжков в длину с места	8 мин 10 мин 10 мин	Исправление ошибок в технике низкого старта, Расстояние бега определяется установленными конусами (8-10м) Каждый ученик выполняет 3 прыжка от линии старта, лучший результат записывается в протокол. Следить за правильностью выполнения прыжков, своевременно исправлять ошибки.
Заключительная часть (7 минут)	Способствовать восстановлению организма после нагрузки	Упражнения на восстановление дыхания, выполнение упражнений на расслабление мышц ног: 1).И.П. – стоя на полу, ноги врозь. -полуприсед на левой ноге, правая нога на пятку, колени соединить, руки на левое бедро. полунаклон вперед, растягивая заднюю поверхность. Повторить на другую ногу -выпад вправо с полунаклоном вперед, руки на правое бедро, растягивая внутреннюю поверхность бедра -наклон вперед, ноги врозь, руками достать пол (кончиками пальцев, кулаками, ладонью) 2) держась за гимнастическую стенку: -правую ногу согнуть в колене назад, обхватить рукой стопу, растягивать переднюю поверхность, повторить на другую ногу -правую ногу погнуть к груди, поддерживая рукой, растягивать ягодичную мышцу, повторить с другой	1 мин 1 мин 1 мин 1 мин	Следить за правильностью выполнения упражнений и оценивать состояние детей Отметить наиболее активных детей, выставить оценки за урок.

		НОГИ Подведение итогов урока.	2 мин	
--	--	----------------------------------	-------	--