

ГБОУ ЯО «Рыбинская школа-интернат №1»

Конспект открытого урока по физической
культуре для 9 класса
**«Развитие двигательных качеств упражнениями легкой
атлетики»**

Учитель
физической культуры
Н.В.Михеева
высшая квалификационная
категория

2017

Цель : Овладение учащимися техникой выполнения беговых, прыжковых, координационных упражнений.

Задачи :

Развивающая: развитие двигательной и физической выносливости.

Обучающая : Учить и добиваться правильного и качественного выполнения задания.

Воспитательная : воспитание упорства, чувства коллективизма.

Оздоровительная: Укрепление сердечно сосудистой и дыхательной систем, формирование правильной осанки.

Коррекционная: Ориентация в пространстве. развитие и повышение эмоционального настроения ,координация сложных движений.

Личностные:

1. Добиваться положительной мотивации к занятиям физической культурой, воспитывать стремление к саморазвитию и самообразованию.
2. Учить работать в сотрудничестве с другими учащимися и взрослыми.
3. Учить доброжелательно относиться к окружающим, пониманию и сопереживанию чувствам других людей.
4. Формировать ценности здорового образа жизни.
5. Формировать нравственные чувства и нравственное поведение, ответственное отношение к собственным поступкам.

Предметные:

1. Учить технике выполнения легкоатлетических упражнений.
2. Совершенствовать навыки в технике ускорений
3. Содействовать развитию ловкости, быстроты реакции.
4. Содействовать развитию внимания, согласованности действий при взаимодействии с партнером.
5. Содействовать формированию знаний о легкой атлетике, оздоровительном, развивающем и воспитывающем значении этого вида спорта.

Метапредметные:

1. Развивать умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

*играть свою роль в совместной деятельности

*уметь определять возможные роли в совместной деятельности

2. Учить овладевать основами самоконтроля, самооценки

- наблюдать и анализировать свою деятельность и деятельность других учащихся в процессе взаимопроверки
- соотносить реальные и планируемые результаты своей деятельности и делать выводы
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность
- определять причины успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха

3. Уметь организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности.

Место проведения: спортивный зал.

Необходимое оборудование и инвентарь: музыкальный центр, волейбольная сетка, волейбольные мячи.

Задачи к конкретным видам упражнений	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводно-подготовительная часть 8 – 10 минут			
Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к уроку.	1.Организованный вход в зал, построение в шеренгу, сдача рапорта, обмен приветствиями.	10сек.	Требовать согласованности действий и четкости выполнения команд.
Создать установку на достижение конкретных результатов предстоящей деятельности.	2.Сообщение задач урока.	10сек.	Конкретно и доступно разъяснить задачи урока. Обратить внимание на соблюдение правил ТБ при выполнении

			упражнений
Организовать учащихся к выполнению упражнений.	3.Расчет на первый-второй. Перестроение в 2 шеренги. Поворотом направо ходьба в обход зала в колонне по два с размыканием на дистанцию в два шага.	15сек.	Выполнять четко по команде.
Содействовать общему разогреванию и введению организма в работу. Развивать способность точно и быстро реагировать на звуковые сигналы. Содействовать активизации функций сердечно - сосудистой и дыхательной систем организма	4.Ходьба в парах на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, на наружных сводах стопы. Бег в парах, взявшись за руку. По сигналу остановиться, отпустить руки, повернуться на 180 градусов, снова взяться за руку и бежать в обратном направлении. Бег в парах приставными шагами боком лицом друг к другу, затем спиной друг к другу. Перестроение в колонну по одному в движении. 5.Упр-е в парах в движении :	Повторить 3-4 раза по 15-20м 2-3 раза по 15-20м	Сохранять дистанцию в два шага. Активно включаться в общение, быть доброжелательным, проявлять дисциплинированность Учить доброжелательному отношению друг к другу. Сохранять дистанцию.

<p>Учить работать в сотрудничестве с товарищами.</p>	<p>*Учащиеся выполняют бег в колонне по одному. По сигналу первый номер делает поворот на 180 градусов, поворачиваясь лицом ко второму номеру. Второй номер ставит ноги шире плеч. Первый номер пролезает под ногами второго, встает за ним и оба продолжают бег. На следующий сигнал учащиеся меняются ролями.</p> <p>*Учащиеся выполняют бег в колонне по одному, по сигналу второй номер делает ускорение и встает на место первого.</p>	<p>4-браз</p> <p>4-браз</p>	<p>Учиться управлять своими эмоциями.</p> <p>Увеличить дистанцию до 4 шагов, соблюдать правила ТБ.</p>
<p>Основная часть 25 – 30 минут</p>			
<p>Организовать учащихся к выполнению упражнений.</p>	<p>6.Перестроение в движении в колонну по два через середину зала с одновременным размыканием на дистанцию в три шага.</p>	<p>10-15сек.</p>	<p>Выполнять быстро и четко.</p>
	<p>7.ОРУ в парах: *И.П.- стоя лицом друг к другу на</p>	<p>7-8минут</p>	<p>Активно включаться в общение, быть</p>

<p>Содействовать увеличению эластичности мышц рук, плечевого пояса и спины.</p>	<p>расстоянии вытянутой руки, ноги на ширине плеч, руки на плечи партнеру. Пружинистые наклоны вниз. *И.П. – стоя спиной друг к другу, взявшись согнутыми руками за руки партнера, делаем пружинистые наклоны вправо-влево.</p>	<p>10-12раз</p>	<p>доброжелательным.</p>
<p>Проявлять дисциплинированность.</p>	<p>*И.П.- то же. Прижавшись спиной друг к другу, сделать одновременные приседания.</p>	<p>10-12раз.</p>	<p>Укреплять мышцы ног.</p>
<p>Содействовать общему разогреванию организма.</p>	<p>*И.П.- стоя в затылок, второй номер кладет руки на плечи первому и, опираясь на плечи, делает подскоки на месте, отталкиваясь двумя ногами одновременно.</p>	<p>10-12раз.</p>	<p>Уметь находить ошибки при выполнении задания и исправлять их. Стараться помогать друг другу.</p>
<p>Учить работать в сотрудничестве с другими учащимися.</p>	<p>*И.П.-стоя в затылок друг другу. Первый номер идет вперед выпадами, второй толчком двух ног перепрыгивает вправо – влево через сзади</p>	<p>6 выпадов, 12 прыжко</p>	<p>Двигаться до боковой линии площадки, на обратном пути меняются ролями.</p>

<p>Учить доброжелательному отношению к окружающим.</p>	<p>стоящую ногу первого. *И.П.- первый принимает упор лежа, второй берет за ноги за голеностоп. Первый выполняет ходьбу на руках до боковой линии, на обратном пути меняются ролями.</p>	<p>в 8метров</p>	<p>Проявлять трудолюбие и упорство. Соблюдать правила безопасности.</p>
<p>Добиваться положительной мотивации учащихся к занятиям, воспитывать стремление к саморазвитию.</p>	<p>8. Упражнения, способствующие развитию быстроты, ловкости и координации движений. *первый номер по сигналу бежит к противоположной боковой линии волейбольной площадки, касается рукой скамейки и возвращается назад, заканчивая бег в середине зала. Затем то же делает второй номер.</p>	<p>8минут По 1 разу 10метро в</p>	<p>Учащиеся стоят в тех же парах вдоль боковой линии волейбольной площадки. Задания выполняют по очереди. Объективно оценивать результаты своего труда.</p>
<p>Находить способы улучшения своей деятельности.</p>	<p>*по сигналу первый номер бежит к боковой линии, ставит ногу, согнутую в</p>	<p>1раз</p>	<p>Не отталкиваться ногой от стенки, чтобы не было падения.</p>

Укреплять мышцы ног, содействовать эластичности мышц.	колени на 4 рейку гимнастической стенки и возвращается назад к середине зала.		
Развивать ловкость и точность движений.	*по сигналу первый бежит вперед к скамейке, садится на нее, быстро встает и бежит обратно к середине зала.	1раз	Проявлять дисциплинированность.
Способствовать укреплению мышц рук и плечевого пояса.	*по сигналу первый бежит к боковой линии, принимает упор лежа, делает отжимание и бежит обратно.	6 раз	
Развивать координацию движений, быстроту и ловкость.	*по сигналу первый выполняет все 4 задания подряд, кто вперед	1раз	Девочки соревнуются с девочками, мальчики с мальчиками.
Организовать учащихся к выполнению следующего задания.	9.Перестроение в две шеренги у лицевой линии волейбольной площадки.	10сек.	Передвигаться от боковой линии волейбольной площадки в колонне по два к лицевой линии волейбольной площадки.
Содействовать укреплению мышц ног. Добиваться согласованности	10. Прыжковые упражнения под музыкальное сопровождение	8-9 минут	Класс стоит у лицевой линии волейбольной площадки в две шеренги. Прыжки

при выполнении упражнений в группе.			выполняют по очереди по сигналу.
	*И.П.- основная стойка. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	9метров	Выполняют от лицевой линии волейбольной площадки до средней линии. Выполнив задание, ученики по боковым линиям возвращаются на исходную позицию, а вторые номера по сигналу начинают работать.
Находить способы улучшения своей деятельности	*И.П.- то же. Прыжки с продвижением вперед, ноги врозь, ноги вместе	9метров	
	*И.П.-то же. Прыжки с продвижением вперед ноги врозь, ноги «крестиком»	9метров	Сохранять правильную осанку.
Развивать прыжковую выносливость.	*И.П.-то же. По два прыжка на каждой ноге с продвижением вперед.	9метров	Прыжки выполнять на передней части стопы.
Учиться согласованной работе в группе.	*И.П.-то же, взявшись за руки. По два прыжка на двух	9метров	

	ногах сначала вправо, затем влево.		
Уметь управлять эмоциями.	* И.П. - то же. По два прыжка влево, вправо с ноги на ногу, в группе	9метров	
Организовать учащихся к выполнению следующего задания.	Размещение врассыпную. И.П. - сидя на полу, ноги врозь. Наклоны туловища к правой ноге, прямо, к левой ноге.	8-10раз	Ноги не сгибать в коленях.
Содействовать увеличению эластичности мышц ног.	И.П. - сидя на полу в положении «барьерного шага». Наклон вперед к ноге.	8-10раз	
Содействовать оптимизации функционального состояния организма.	И.П. – сидя на полу, ноги вместе. Наклон вперед к ногам.	8-10раз	Стараться наклоняться ниже к ногам.
Уметь проводить игру и осуществлять судейство.	11.Игра «Перестрелка» Класс играет двумя командами – шеренгами, как работали на протяжении всего урока. Правила игры: в каждой команде по одному мячу. По сигналу обе команды	5-7минут	Повесить волейбольную сетку, поставить команды на свои места. Судейство выполняют освобожденные игроки. Затем в игру вводится третий мяч, а потом и четвертый.

	<p>бросают мяч на сторону соперника одновременно так, чтобы мяч приземлился в рамках волейбольной площадки и ловят тот мяч, который послали соперники.</p> <p>Противоположная команда делает то же самое. Игра продолжается до падения мяча на пол. Команда, не сумевшая поймать мяч, проигрывает очко.</p>		<p>Уметь сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p>
Заключительная часть 3 минуты			
<p>Выявить мнение учащихся о результативности их деятельности.</p> <p>Стимулировать к самоанализу своей деятельности.</p>	<p>Обобщить результативность работы, степень решения поставленных задач. Подведение итогов с выставлением оценок. Домашнее задание.</p>	<p>3 минуты</p>	<p>Построение в одну шеренгу.</p>