

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/otchet-po-praktike/150166>

Тип работы: Отчет по практике

Предмет: Физическая культура и спорт

-

План-конспект урока по физической культуре для 9 класса
по разделу «Легкая атлетика»

Класс: 9 «В»

Тема: бег по прямой с высокого старта.

Раздел учебной программы: лёгкая атлетика.

Тип урока: образовательно-обучающий.

Цель урока: совершенствовать технику бега по прямой с высокого старта.

Задачи урока:

- закрепить технику бега с высокого старта.
- совершенствовать технику бега по прямой.
- развивать быстроту реакции, ускорение, скоростно-силовые, скоростные, и координационные способности.
- формировать у обучающихся трудолюбие, красоту движений, интерес к занятиям физическими упражнениями, стремление достичь поставленную цель.

Место проведения занятий: спортивный зал.

Продолжительность урока: 45 минут.

Инвентарь и оборудование: фишки, эстафетные палочки, скакалки.

Содержание урока Дозировка Организационно - методические указания

Подготовительная часть 12 минут

1. Построение, приветствие, сообщение задач урока.

2. Строевые команды на месте,
перестроение в шеренгу по два.

3. Ходьба:

- а) ходьба на носках, руки вверх;
- б) ходьба на пятках, руки за голову;
- в) ходьба в полуприседе, руки на пояс;
- г) ходьба в приседе, руки на коленях.

4. Бег и его разновидности:

- а) бег в медленном темпе;
- б) бег с изменением движения;
- в) приставным шагом правым и левым боком;
- г) скрестным шагом правым и левым боком;
- д) вынос прямых ног вперёд и назад;
- е) прыжки на правой и левой ноге;
- ё). бег с высоким подниманием бедра;
- ж). бег с захлестыванием голени;
- з) ходьба на восстановление дыхания
- и) ходьба с различными положениями рук;

4). Общеразвивающие упражнения:

1. И.п.- ноги врозь.

1-2 руки через стороны вверх.

3-4 опустить руки вниз.

2. И.п.- ноги врозь, руки за голову.

1-2 пружинистые наклоны туловища вправо.

3-4 то же.

3.И.п.- правая рука за голову, левой взяться за локтевой сустав.

1-7 пружинящее отведение правой руки за голову.

8- смена положения рук.

1-7 то же левой рукой.

8- смена положения рук.

4.И.п.- стойка, ноги вместе, руки на поясе.

1-3 наклоны вперёд, вернуться в и.п.

5.И.п. упор присев руки на поясе. правую ногу в сторону.

1-4 перенос туловища на левую ногу.

5-8 то же другую сторону.

6.И.п.- сидя на полу, руки на поясе, ноги вместе.

1-7 наклон к вперёд.

8-И.п.

7.И.п.- основная стойка.

1-упор присев. 2-упор лёжа. 3-упор присев. 4-И.п.

8.И.п.- стоя на левой ноге согнуть правую ногу назад, рука на голеностопе.

1-7 пружинящее отведение правого бедра назад.

8- И.п. смена положения ног.

1-7 то же левой ногой.

8-И. п.

9. Прыжки вверх с поворотом на 180

1-3 прыжки.

4-поворот.

Шагом марш.

Ходьба 35 с

25 с

1,5 мин.

20 с

20 с

20 с

20 с

6-7 мин

1-2 мин

20 с

30 с

30 с

20 с

20 с

20 с

20 с

30 с

20 с

5-6 раз

6-8 раз

6-8 раз

6-8 раз

6-8 раз

6-8 раз

6-8 раз

2-4 раза

6-8 раз

0,5 круга Проверка готовности класса к уроку. Эмоциональный настрой на урок.

Налево, направо, кругом.

Добиться чёткого выполнения команд.

Смотреть вперёд, следить за осанкой, спина прямая, дистанция 2 шага.

Локти широко разведены в стороны, держать спину прямо.

Следить за осанкой.

Спина прямая.

Соблюдать дистанцию 2 шага.

Чётко развернуться по свистку.

Активно выталкиваться вверх.

Частая смена ног.

Руки на поясе, носок выше, руки за спиной ноги в коленях не сгибать.

Прыжок шире, активная работа рук и свободной ноги.

Ставить опорную ногу на переднюю часть стопы, полностью выпрямленную во всех суставах, поднимать бедро до горизонтали.

Активнее забрасывать голень назад, касаться ягодич пятками.

Глубокий вдох руки вверх, опуская руки вниз выдох.

Дистанция 2 шага.

Спина прямая, руки через стороны прямые.

Вдох через нос, активно выдох через рот.

Наклоны выполнять активно, строго в сторону.

Туловище держать прямо, смотреть по направлению вверх, вперёд.

ноги в коленях не сгибать наклоны выполнять глубже.

Спину держать прямо, таз не поднимать.

ноги в коленях не сгибать наклон выполнять глубже.

Выполнять под счёт, туловище не сгибать.

сохранять равновесие туловище держать прямо,.

Прыжки выполнять на носках.

Основная часть 30 минут

I. Закрепление техники выполнения высокого старта.

1.Повторить стартовые положения: «На старт!», «Марш!».

2.Общее выбегание со старта.

3.Выполнить старты в группе:

а. по свистку;

б. по хлопку;

в. по команде учителя.

4.Выполнить стартовое ускорение по команде из положения: сидя, лёжа, из упора присев, стоя спиной к направлению бега.

5.Бег с преследованием.

6.Игра «Вороны и воробьи».

Две команды, 1-я «Вороны», 2-я Воробьи стоят в шеренгу лицом друг к другу. По команде «Воробьи»- «Воробьи» резко разворачиваются и убегают за лицевую линию зала. «Вороны догоняют и т. д.

Цель игры – догнать и осалить игроков команды, стартующих впереди, до контрольной линии.

II. Совершенствовать технику бега по прямой.

1.Имитировать движения руками, как при беге , стоя на месте(одна нога впереди, другая сзади).

2.Многоскоки (бег прыжковыми шагами).

3.Ускорение с высокого старта.

4.Бег с переходом на ускорение, с высоким подниманием бедра.

5.Бег с захлестыванием голени, с переходом на ускорение.

6.Семенящий бег.

7. Ускорение с высокого старта.

8. «Круговая эстафета». 15 минут

15 минут По команде «На старт!» вперёд на всю стопу ставится толчковая нога, а другая несколько сзади.

Руки полусогнуты в локтевых суставах, одна впереди, другая – одноимённая выставленной вперёд ноге – отведена назад. Туловище наклонено вперёд, ноги немного согнуты в коленях, тяжесть тела перенесена на впереди стоящую ногу. По команде «Марш!» начинать бег. Длина шагов и скорость постепенно увеличиваются. Туловище слегка наклонено вперёд, голова прямо, взгляд устремлён вперёд, носки не

разворачиваются. Движения плечевого пояса и рук выполняются легко, без в стороны напряжения. Обучающиеся стоят в шеренгах 2-3 метрах друг от друга, по сигналу игроки первой шеренги убегают, игроки второй догоняют (не толкать, а только запятнать). Задача – убежать от партнёра или догнать его. Правила разрешают салить любого игрока. Однако делать это надо в пределах контрольной дистанции. Игра закрепляет навыки быстрого высокого старта, стимулирует деятельность мозговых центров, развивает быстроту реакции. Игра требует внимания на звук и на смысл сказанного. Сохранять ритмичный темп движений, вертикальное положение головы и туловища. Выполнять максимально длинные шаги, активно отталкиваясь. Обратить внимание на постепенное увеличение скорости бега. Туловище слегка наклонено. Достичь максимальной частоты шагов, сохранить их оптимальную длину. Удерживать наклон туловища с правильной работой рук. Удерживать наклон туловища Достичь максимальной частоты работы ног и рук. Ногу ставить с носка и разгибать полностью в коленном суставе. Следить за прямолинейной постановкой стоп, Плечевой пояс расслаблен. Выявить общие индивидуальные ошибки. Обучающие строятся в две колонны. У стоящих первыми в своих колоннах капитанов команд, в руках эстафетные палочки. По команде учителя первые участники пробегают круг с эстафетной палочкой в руках по спортивному залу вокруг всех расставленных фишек, после чего передают палочку следующему участнику и т.д. Побеждает команда, которая пересечёт линию финиша первой.

Заключительная часть 3 мин

1.Игра на внимание «Класс, смирно!».

Построение, подведение итогов урока.

Домашнее задание.

Организованный уход.

Играющие стоят в одной шеренге. Стоя лицом к детям, учитель подает команды, которые они в том случае должны исполнять, если руководитель предварительно перед командой скажет слово «класс». Исполнять команду нельзя если слово не произнесено,. Кто ошибся — делает шаг вперед, но продолжает играть. После второй ошибки делает еще один шаг вперед и т. д. После окончания отмечают самых внимательных и невнимательных. Шаг вперед согласно правилам делают и те ребята, которые своевременно не выполнили правильную команду. Подведение итогов игры. Отмечаются активные учащиеся, выявляются общие ошибки. Имитация движений рук как при беге. Выполнение ускорений. Упражнения для укрепления рук – отжимания: мальчики – 30 раз, девочки – 20 раз.

Протокол учета пульсовых данных на уроке физической культуры «Эстафеты с элементами баскетбола»

Дата: Место проведения: спортивный зал

Школа № _____

Класс: 9 «В»

Количество учащихся по списку: 25 человека

Присутствовало на уроке: 21

Задачи урока:

- Совершенствовать навыки и умения выполнения в составе команды игровых действий с максимальной точностью и быстротой.
- Развивать функциональные возможности: силовые качества, координацию, гибкость, развивать умение в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности участвовать в эстафетах.
- Воспитание активности, самостоятельности, и чувства коллективизма.

Наблюдение велось за Светлаковым Виктором

Пульс в покое: 76 уд/мин

Части урока Вид деятельности Время

измерения Пульс

за 10 с за 1 мин

Подготовительная часть 1. До начала урока

2. Построение

3. Ходьба

4. Бег

5. общеразвивающие упражнения 0'

1'

3'

9'

12' 12

12

14

21

21 72

72

84

126

126

Основная часть 6. построение

7. ведение мяча одной рукой

8. ведение мяча с обводкой

9. ведение мяча с ускорением

10. Эстафета с ведением мяча

11. Эстафета «Мяч в обруче»

12. Эстафета с выполнением броска 16'

20'

23'

26'

29'

32

32'

36' 20

24

24

26

26

27

27

26 120

144

144

156

156

168

168

156

1. Белякова, Т.Н. Формирование осанки у детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания [Текст] / Белякова Т.Н. - М:ФОН., 2001.-117 с.

2. Киричек, СИ. Осанка. Сколиотическая болезнь [Текст] / Киричек СИ.. - Минск, 2000.

3. Ловейко, И.Д. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей [Текст] / Ловейко И.Д., Фонарев М.И. - Л., 2000.

4. Лукаш, А. Сколиоз излечим! Профилактика и лечение ортопедических проблем у детей [Текст] / А. Лукаш, Е. Шубина, Н. Белянчикова // СПб. : Наука и Техника, 2008.

5. Маргазин, В.А. Физическое развитие (исследование и оценка) [Текст] / Маргазин В.А. - Ярославль: изд-во ЯГПУ им.К.Д.Ушинского, 2007. - 47с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/otchet-po-praktike/150166>