**МБОУ «Навлинская СОШ №1»**

**Разработка урока по физической культуре в 5 классе**

***Обучение технике прыжков в длину с разбега, закрепление техники метания мяча***

Составила

учитель физической культуры

Свитич Елена Анатольевна

п.Навля, 2013

***Тема урока***: Обучение технике прыжков в длину с разбега. метания мяча

***Цель урока*:** Обучение технике прыжков в длину с разбега. Закрепление техники метания мяча

***Задачи урока:***

1. Развитие быстроты, ловкости, координационных способностей

посредством подготовительных упражнений.

2.Воспитание дисциплинированности, коллективизма.

3. Разучить фазу полета в сочетании с приземлением, закрепить навык разбега в сочетании с отталкиванием при выполнении прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".

4. Закрепить навык метания мяча дальность с 4-5 шагов разбега.

***Тип урока***: обучающий.

***Метод проведения*:** индивидуальный, групповой, поточный, игровой.

***Место проведения*:** стадион.

***Инвентарь*:** теннисные мячи, эстафетные палочки, рулетка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **I. Вводная часть - 10 мин.** | | |
| 1.Построение, сообщение задач урока, техника безопасности на уроках легкой атлетики. | 1 минута | Построение в шеренгу, выполнение команд «Смирно!», «Вольно!» |
| 2.Общеразвивающие упражнения в парах:  И.п.- стоя спиной, взявшись за руки  1,3 - руки в стороны,  2 – руки вверх,  4 – и.п.  И.п. – стоя лицом, взявшись за руки  1,3 – левую руку согнуть, правую выпрямить,  2,4 – правую руку согнуть, левую выпрямить.  И.п. – стоя спиной, захват под локтевыми суставами  1,3 – поворот влево,  2,4 – поворот вправо.  И.п. – стоя лицом, руки на плечи партнера  1-3 – наклон вперед прогнувшись,  4 – и.п.  И.п. – стоя правым боком к партнеру, руку на его плечо  1,3 – мах ногой вперед,  2,4 – мах ногой назад.  Тоже левым боком к партнеру.  И.п. – стоя спиной, захват под локтевыми суставами  1,3 – присед,  2,4 – и.п. | 5 минут  10-12 раз  10-12 раз  10-12 раз  10-12 раз  10-12 раз  10-12 раз | Перестроение в движении в колонну по два  С сопротивлением партнера  Не отрывать стопы от пола  С сопротивлением партнера  Не сгибать ноги в коленях  Опираясь на спину партнера, встать |
| 3.Специальные беговые упражнения:   * С высоким подниманием бедра * С захлестывание6м голени * Многоскоки * Ускорение | 4 минуты | Выполнять поточным методом в колонне по одному, соблюдая дистанцию |
| **II. Основная часть - 30 мин.** | | |
| . Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»  Рассказ, показ, объяснение;  Разбег – толчок – взлет – приземление;  Через резиновый шнур на высоте 30 см;  С разбега в 4 шага с попаданием на планку отталкивания. | 15 минут | Следить во время отталкивания, чтобы ученики выполняли энергичный мах руками с большой амплитудой, при приземлении сгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах |
| Метание мяча на дальность:  1. Метание из положения скрестного шага.  2. И.п. - стоя с отведенным мячом, левая нога впереди. Равномерный бег с отталкиванием в скрестный шаг и быстрой постановкой левой ноги в упор, выполнение метания.  3. Имитация 4-5 бросковых шагов в ходьбе с остановкой после каждого.  4. Метание "из-за спины через плечо" с четырех бросковых шагов на заданное расстояние . | 3-4 раза  4-5 раз  4-5 раз  4-6 раз | Во время броска следить, чтобы метатель занимал положение "натянутого лука" за счет быстрого разгибания и поворота правой ноги и упругой работы левой. Избегать выполнение бега на сильно согнутых ногах. Заканчивать бросок хлестообразным движением предплечья и кисти. |
| **III. Заключительная часть - 5 мин.** | | |
| - Подвижная игра "Мячом в цель"  Играющие с теннисными мячами в руках становятся в круг. Водящий подбрасывает волейбольный мяч вверх, играющие кидают свои мячи, стараясь попасть в летящую мишень. За каждое попадание начисляется очко. Побеждает тот, кто за 8-10 попыток набрал больше очков. |  | Мяч подбрасывать высоко вверх, чтобы при атаке его теннисными мячами не травмировать соседних игроков. Главное бить по мячу не сильно, а правильно и точно. За нарушение правил начисляется 1 штрафное очко.  Отметить лучших учащихся в прыжках в длину и в метании мяча. Выставить оценки.  Домашнее задание:  - 25 приседаний на передней части стопы;  - 25 приседаний на полной стопе;  - по 10 приседаний на одной ноге ("пистолет").  Обратить внимание на положение спины и головы при приседании. |
| 7. Подведение итогов урока, домашнее задание, выставление оценок. переход к школе. | 3 минуты | В колонне по одному.  Прыжки через короткую скакалку. |

**Список использованной литературы:**

1. Лидьярд А., Гилмор Г. Бег с Лидьярдом. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

2. Жилкин А. И. , Кузьмин В. С. , Сидорчук Е. В. Легкая атлетика. Учебное пособие. 6-е издание Москва, «Академия», 2009.

3. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003..

**МБОУ «Навлинская СОШ №1»**

**Разработка урока по физической культуре в 5 классе**

***Обучение техники низкого старта, стартовый разгон.***

Составила

учитель физической культуры

Свитич Елена Анатольевна

п.Навля, 2013

***Тема урока***: Обучение техники низкого старта, стартовый разгон.

***Цель урока*:**Обучение технике низкого старта и стартового разгона.

***Задачи урока:***

1.Совершенствование техники низкого старта.

2. Развитие быстроты, ловкости, координационных способностей

посредством подготовительных упражнений.

***Необходимое оборудование и инвентарь****:*

Футбольные фишки, свисток, секундомер, теннисные мячи.

***Тип урока***: обучающий.

***Метод проведения*:** индивидуальный, групповой, поточный, игровой.

***План урока:***

I. Вводная часть -10 мин.

II. Основная часть - 30 мин.

III. Заключительная часть - 5 мин.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание материала** | | **Дозировка** | | | **Организационно-методические указания** |
| **I. Вводная часть - 10 мин.** | | | | | |
| 1. Построение, приветствие, сообщение задач урока. | 1 мин. | | |  | |
| 2. Техника безопасности на занятиях | 2 мин. | | |  | |
| 3. Бег в медленном темпе | 3 мин. | | | Следить за работой рук, за выносом маховой ноги. | |
| 4. Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе | 10-15 метров | | | 1-4 вдох, 5-8 глубокий вдох | |
| **ОРУ**  - выпады поочерёдно правой и левой ногой  - И.п–правая рука вверх  рывки руками  - И.п. – руки в замке перед грудью. Выпрямление рук вперёд, вправо, влево. | 6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз | | | выпады глубокие  рывки энергичные  ладони разворачивать вперёд, лопатки сведены, энергичное движение руками. | |
| **СБУ**  1.семенящий бег  2. бег с высоким подниманием бедра  3.бег на прямых ногах  4. бег спиной вперёд  5. семенящий бег | 8-10 метров  каждое упражнение. | | | Соблюдать расслабленность, не закрепощать плечи и руки, нога ставится с носка и разгибается полностью в коленном суставе. Упражнение способствует овладению прямолинейной постановки стопы.  Бедро выше, быстрее опускать и ставить ногу, чаще работать бёдрами.  Обратить внимание на продвижение вперёд при минимальном сгибании ноги в коленном суставе.  Высоко поднимать голень  Плечи и руки расслаблены, нога ставится с носка | |
| **II. Основная часть - 30 мин.** | | | | | |
| 1. Теоретические сведения о низком старте и стартовом разгоне. | | | 2 – 3 раза | | Показать, как встать на старт. |
| 2. И.п. упор присев.  Выполнить команды: «На Старт», «Внимание». Выбегание по команде «Марш». Пробежать 10 м, первые 5 м в наклоне. | | | На 5 м отметке стоит фишка, чтобы дети видели, где нужно принять вертикальное положение. Темп средний. Работаем на технику. |
| 3. То же, но упор присев правым боком. | | | 2 – 3 раза | |  |
| 4. То же, упор присев левым боком. | | | 2 – 3 раза | |  |
| 5. То же, упор присев спиной вперед. | | | 2 – 3 раза | | Поворачиваться по стартовому сигналу, строго через левое плечо. |
| 6. Бег с низкого старта по командеиз упора лёжа, из положения сидя, упор на руки сзади | | | 2-3 раза | |  |
| 7. Эстафета «вперед-назад».  1-й этап кладет в каждый конус по тен.мячу, бежит обратно, касанием руки передает эстафету, встает последним.  2-й этап собирает «картошку»- тен. мячи и передает их следующему участнику, и т.д. | | |  | | Освобожденные ученики являются судьями.  Подведение итогов, объявить победителя. |
| 8. Соревнования в парах на 30 метров с низкого старта | | |  | | установка:  - быстрое выполнение первого шага  - таз высоко не поднимать |
| **III. Заключительная часть - 5 мин.** | | | | | |
| Ходьба с упражнениями на дыхание. | |  | | |  |
| Подведение итогов урока. | |  | | |  |
| Задать домашнее задание. | |  | | | Упражнения для укрепления рук (отжимания),  спины («лодочки»),  пресса. |

**Список использованной литературы.**

• Лидьярд А., Гилмор Г. Бег с Лидьярдом. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

• Жилкин А. И. , Кузьмин В. С. , Сидорчук Е. В. Легкая атлетика. Учебное пособие. 6-е издание Москва, «Академия», 2009.

• Озолин Э. С. Спринтерский бег. Москва, «Человек», 2010.

• Глейберман А. Н. Игры для детей. Москва, «Физкультура и спорт», 2006

**МБОУ «Навлинская СОШ №1»**

**Разработка урока по физической культуре в 3 классе**

***Эстафеты.***

***Итоговый урок***

Составила

учитель физической культуры

Свитич Елена Анатольевна

п.Навля, 2013

***Тема урока***: Эстафеты. Итоговый урок.

***Цель урока*:**укрепление здоровья, развитие физических качеств и привлечение детей к занятиям физической культурой.

***Задачи урока:***

1. развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

2. развивать координацию движений, точность, ловкость, быстроту,

выносливость;

3. воспитывать здоровый образ жизни, смелость, взаимовыручку,

коллективизм.

***Необходимое оборудование и инвентарь***: эстафетные палочки, обручи, скакалки, гимнастические палки.

***Тип урока***: соревнование.

***Метод проведения*:** групповой, поточный, игровой.

***Место проведения урока***: спортивный зал

***План урока:***

I. Вводная часть -10 мин.

II. Основная часть - 30 мин.

III. Заключительная часть - 5 мин.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание материала** | | **Дозировка** | | | **Организационно-методические указания** |
| **I. Вводная часть - 10 мин.** | | | | | |
| 1. Построение, приветствие, сообщение задач урока. | 1 мин. | | |  | |
| 2. Техника безопасности на занятиях | 2 мин. | | |  | |
| 3. Бег в медленном темпе | 3 мин. | | | Следить за работой рук, за выносом маховой ноги. | |
| 4. Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе | 10-15 метров | | | 1-4 вдох, 5-8 глубокий вдох | |
| 5. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в движении:  1) И.п.; руки на пояс, наклоны головы;  - влево  - вправо  2) И. п.; руки к плечам: поочередное круговое движение согнутых рук вперед, назад (на 4 счета)  3)И.п.; ноги на ширине плеч, левая рука вверх, правая рука вниз, махи рукой поочередно чередуя руки; (на 4 счета)  4) И.п.; ноги врозь, руки вверх, наклоны туловища вперед, назад.  5) И.п.; ноги врозь, руки за голову, повороты вправо, влево  6) И.п.; основная стойка,  - махи рукой перед грудью (на 1-2),  на 3-4 махи рукой влево, чередуя вправо.  7) И.п. – основная стойка, руки на пояс.  Выпад вперед правой ногой, смена ног, выпад вперед левой ногой.  8. Упражнение «мельница» | 8-10 раз | | | Кисти рук плотно прижаты к плечам.  Смена ног (с пятки, на носок)  Спина прямая | |
| **II. Основная часть - 30 мин.** | | | | | |
| **Класс делится на 2 команды. Проводятся эстафеты.**  **1) «Передай другому»**  У первых участников команды в руках эстафетная палочка. По сигналу учителя обучающиеся бегут к стойке, обегают ее и возвращаются к своей колонне. Передают следующим участникам. Эстафета заканчивается, когда дистанцию пробегут все участники.  **2) «Прыгунки»**  По сигналу учителя участники каждой команды исполняют прыжок, отталкиваясь двумя ногами с места. Первый прыгает, второй встает на то место, до которого допрыгнул первый, и прыгает дальше. Когда все участники прыгнут, учитель измеряет всю длину прыжков первой и второй команды. Выигрывает та команда, которая прыгнула дальше.  **3) «Эстафета с обручами»**  На дорожке проводятся две линии на расстоянии 20 - 25 м одна от другой. Каждый игрок должен прокатить обруч от первой до второй линии, вернуться обратно и передать обруч своему товарищу. Выигрывает та команда, которая раньше завершит эстафету.  **4) «Встречная эстафета с обручем и скакалкой»**  Команды строятся как на встречной эстафеты. У направляющего первой подгруппы - гимнастический обруч, а у направляющего второй подгруппы - скакалка. По сигналу игрок с обручем устремляется вперед, прыгая через обруч (как через скакалку). Как только игрок с обручем пересечет линию старта противоположной колонны, стартует игрок со скакалкой, который продвигается вперед, прыгая через скакалку. Каждый участник после выполнения задания передает инвентарь очередному игроку в колонне. Так продолжается до тех пор, пока участники не выполнят задание и не поменяются местами в колоннах. Пробежки запрещены.  **5) «Эстафета с остановками»**  Игроки каждой команды по очереди преодолевают дистанцию, в любой момент ведущий может подать сигнал (свистнуть), игроки должны принять положение упор лежа, как при отжимании. При повторном сигнале эстафета продолжается.  **6) «Велогонки»**  Велосипед в этой эстафете заменит гимнастическая палка. Палку нужно оседлать сразу двум участникам. Они велосипедисты. Каждому вело-дуэту, удерживая между ногами палку, предстоит доехать до поворотной отметки и обратно. Побеждают самые быстрые.  **7) «Бег по кочкам»**  Играющие делятся на команды, игроки которых строятся в колонны по одному. Перед каждой командой от линии старта до линии финиша на расстоянии 1 - 1,5 м друг от друга, чертят кружки диаметром 30 - 40 см по прямой или извилистой линии. По сигналу руководителя первые номера с эстафетной палочкой перепрыгивают из кружка в кружок, после чего кратчайшим путем возвращаются обратно и передают эстафетную палочку очередному игроку, котрый выполняет то же задание. Выигрывает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.  **Выявление победителей.** | | |  | |  |
| **III. Заключительная часть - 5 мин.** | | | | | |
| Ходьба с упражнениями на дыхание. | |  | | |  |
| Подведение итогов урока. | |  | | | Сделать выводы по уроку. |

**Литература.**

• Лидьярд А., Гилмор Г. Бег с Лидьярдом. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

• Жилкин А. И. , Кузьмин В. С. , Сидорчук Е. В. Легкая атлетика. Учебное пособие. 6-е издание Москва, «Академия», 2009.

• Глейберман А. Н. Игры для детей. Москва, «Физкультура и спорт», 2006