

Конспект урока

Разработка урока деятельностной направленности с использованием УМК «Физическая культура» издательства «Русское слово» и презентация к уроку.

Автор урока: Бодулева Л.В. учитель физической культуры ГБОУ Школа № 1574 г. Москва

УМК «Физическая культура» издательства «Русское слово» С.В. Гурьева.

Тема урока: Кроссовая подготовка «Преодоление полосы препятствий»

Вид урока: легкая атлетика

Тип урока: комплексный

Оборудование: шведская стенка, гимнастическое бревно, конусы, фитболы, волейбольные мячи

Используемые источники: 1.Рабочая программа к учебнику С.В. Гурьева «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 8—9 классы Автор-составитель Т.В. Андрюхина *Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту* Москва «Русское слово» 2013

2.Богословский В.П. «Сборник инструктивно-методических материалов по физическому воспитанию», М.Просвещение, 1984г. Журналы «Легкая атлетика» 1985-1988гг.

3. Вавилова, Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. [Текст] / Е. Н. Вавилова. – М., Просвещение, 1988.

4.Кузнецова В.И. Развитие двигательных качеств школьника, М, Просвещение, 1967

Этапы урока	Задачи этапа	Визуальный ряд	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формируемые УУД
Подготовительная 7-10 мин	Совершенствование техники кроссового бега. Преодоление полосы препятствий на местности. Развитие выносливости. Воспитание моральных и волевых качеств. Воспитание дисциплинированности и самостоятельности. Овладение прикладными навыками в беге.	Измерение ЧСС до нагрузки (показ правильного измерения ЧСС)	<p>Построение в шеренгу</p> <p>Подсчет ЧСС (до нагрузки)</p> <p>Разминка - в ходьбе. Беговые упражнения.</p> <p>Разминка служит для разогрева мышц и их подготовки к предстоящим нагрузкам в основной части урока.</p> <p>Беговая разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Бег с высоким подниманием бедра . -Бег с захлестом голени, 	<p>Строй-шеренга. Ученики измеряют ЧСС до начала выполнения упражнений.</p> <p>Учащиеся выполняют упражнения в ходьбе и беге.</p>	<p>Предметные:</p> <p>Описывать технику передвижения в беге и ходьбе, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей трассы. Применять передвижения в беге и ходьбе для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по</p>

		<p>одновременно выполняя наклоны головы вперед-назад .</p> <p>-Бег приставным шагом правым боком с хлопками за спиной, левым</p> <p>-Скрестный бег правым, левым боком.</p> <p>-Бег спиной вперед.</p> <p>Разминка в движении (ходьбе):</p> <p>- Руки к плечам.</p> <p>Круговые движения согнутыми руками вперед, затем назад .</p> <p>- Руки в стороны.</p> <p>Круговые движения предплечьями внутрь, затем наружу.</p> <p>- Руки перед грудью.</p> <p>Поворот туловища на каждый шаг.</p> <p>Шаг левой ногой – поворот туловища влево, шаг правой – направо.</p> <p>-Наклоны туловища.</p> <p>Шаг правой ногой – наклон вправо, шаг левой - наклон влево.</p> <p>- Руки на пояс.</p> <p>Шаг правой – наклон вправо, левая рука вверх; шаг левой – наклон влево, правая рука вверх.</p> <p>- Выпады на каждый шаг с хлопками под согнутой ногой.</p> <p>- Передвижение прыжками ноги вместе.</p> <p>Три прыжка невысоких, четвертый-</p>	<p>частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения в беге и ходьбе.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий кроссовой подготовкой.</p> <p><u>Метапредметные (универсальные учебные действия):</u></p> <p><u>Познавательные</u></p> <p><u>УУД:</u> умение создавать алгоритмы деятельности для решения проблем творческого и поискового характера.</p> <p><u>Личностные УУД:</u> умение применять полученные знания в практической деятельности, управлять эмоциями, мобилизовать внутренние ресурсы и преодолевать трудности при выполнении заданий.</p> <p><u>Регулятивные УУД:</u></p>
--	--	---	--

			<p>как можно выше.</p> <p>- Ходьба выпадами по сигналу.</p> <p>По сигналу шагнуть, пока второго сигнала нет, выполнять пружинистые выпады на месте.</p> <p>- Ходьба в приседе «гусиный шаг».</p> <p>Выполнить дыхательные упражнения в ходьбе</p>		<p>умение выполнять задания учителя по готовому плану, самостоятельно оценивать правильность выполнения действий, сравнивая их с эталоном, и вносить необходимые коррективы.</p> <p><u>Коммуникативные УУД:</u> умение задавать вопросы и строить позитивное взаимодействие со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p><u>Личностные:</u> Понимание важности Организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности. Представление о правилах подбора содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и</p>
<p>Основная</p> <p>20-25 мин.</p>	<p>Совершенствование техники бега по пересечённой местности.</p>	<p>Видео – 2 мин.</p> <p>Паркúр как искусство рационального перемещения и преодоления препятствий с использованием прыжковых элементов, Многими занимающимися воспринимается как стиль жизни. В настоящее время активно практикуется и развивается. Сутью паркура является движение и преодоление препятствий различного характера.</p>	<p>1.Чередование ходьбы и бега.</p> <p>Преодоление препятствий на местности.</p>	<p>Преодолевают на время.</p> <p>Преодоление препятствий на местности (в спортзале).</p> <p>Спрыгивание с препятствий, лазание (шведская стенка), кувырок, перекаты, подлезание под препятствие, перепрыгивание через препятствия, ходьба (бег) по гимнастичес</p>	<p>Преодолевают на время.</p> <p>Преодоление препятствий на местности (в спортзале).</p> <p>Спрыгивание с препятствий, лазание (шведская стенка), кувырок, перекаты, подлезание под препятствие, перепрыгивание через препятствия, ходьба (бег) по гимнастичес</p>

			2. Эстафеты с фитболом и волейбольным мячами	кому бревну, бег с изменением направления 2. Две команды – эстафеты. Разучивают подвижные игры и демонстрируют умение организовать их проведение	физической подготовленности. Осознание важности занятий кроссовой подготовкой для укрепления здоровья.
Заключительная 5-7 мин	Заключительная часть урока должна быть направлена на восстановление организма после нагрузки и на подготовку учащихся к следующему уроку. Можно использовать различные упражнения на внимание, на чувство времени в различных игровых ситуациях, на равновесие, на координацию.	Видео - упражнения для пресса и спины. Техника выполнения упражнений.	1.Игра «Найти спрятанный предмет»- игра для восстановления дыхания. 2.Подведение итогов урока. Отметить нагрузку по показаниям ЧСС. 3.Объявить самых быстрых учеников, а также отметить тех, кто сделал меньше ошибок. 4.Д/З – упражнения для укрепления мышц пресса и спины.	Учащиеся выполняют задание для восстановления дыхания. Построение в шеренгу, измеряют ЧСС (через 3 мин. после нагрузки).	