

# КОНСПЕКТ

## урока по физической культуре по разделу легкая атлетика с юношами 11-го класса.

**Тема урока:** метание гранаты, бег на короткие дистанции и прыжки в длину.

**Задачи:** совершенствование техники метания гранаты по цели из различных исходных положений.

- закрепить навыки бега на 100 метров по дистанции
- закрепить навыки приземления в прыжке в длину с разбега
- содействовать усвоению знаний о фазах прыжка в длину с разбега учащимися.

**Тип урока:** обучающий.

**Метод организации:** фронтальный, групповой, поточный.

**Время проведения:** 12.50 – 13.35

**Место проведения:** школьный стадион.

**Необходимый инвентарь и оборудование:**

- гранаты резиновые по 2 на ученика, мишень – 1 шт.
- прыжковая яма – 1 шт., грабли, лопата, метла.
- резиновые коврики – 4 шт. цветные полосы 3.

**Конспект составил:** Девицкий Георгий Иванович – учитель физической культуры ГБОУ СОШ №538 Кировского района Санкт-Петербурга

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА      10-12 минут

ЧАСТНЫЕ ЗАДАЧИ	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА	ДОЗИРОВКА	ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
1. Организация учащихся для урока.	– построение на стадионе в шеренгу по одному – отдача рапорта о готовности класса – сообщение задач урока	1 минута  1 минута  1 минута	Освобожденные от занятий обеспечивают занятие необходимым инвентарем  Напомнить учащимся о технике безопасности
2. Подготовить организм учащихся к основной части урока.	– бег 800 м. в медленном темпе – ходьба 150 м. – выдача гранат – перестроение в шеренгу по одному на боковой линии стадиона для проведения О.Р.У.	3 минуты   2 минуты	Бег в колонну по одному по дорожке стадиона  О.Р.У. выполняют фронтальным способом, Каждый ученик имеет по 2 гранаты в руках.
3. Подготовить плечевые суставы для метания гранаты.	1. И. П.- стойка ноги врозь, руки с гранатами в стороны 1. дугами к низу, круг руками перед собой 2. дугами наружу, круг руками кверху 2. И.П.- левая рука вверх 1. отведение рук назад 2. сменить положение рук  3. И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны 1. руки скрестно перед собой, левая над правой 2. руки в стороны 3. тоже, правая над левой 4. тоже, правая над левой 4. И.П. О.С. 1. выпад правой руки в стороны 2. И.П. 3. Тоже левой 4. Тоже левой 5. И.П. О.С.	14 – 16 раз      12 – 14 раз   16 – 18 раз   12 – 14 раз   12 – 14 раз	Все упражнения выполняются с гранатами в руках. Темп медленный.   Руки прямые.   Темп быстрый.  Голову повернуть в сторону выпада.  Граната служит продолжением руки.

4.Подготовить мышцы задней поверхности бедра и голени.	1. Руки вверх прогнуты 2. Руки вниз И.П.	14 – 16 раз	Ноги держать прямыми.
	6.И.П. стойка ноги врозь пошире, руки в стороны 1. Наклон вперед, левой рукой(гранатой) правого носка 2. И.П. 3. Тоже правой 4. Тоже правой	10 – 12 раз	Ноги прямые.
	7.И.П. руки вверх 1. Наклон вперед, мах руками назад кверху 2. И.П.	16 – 18 раз	Прыжки выполняются в среднем темпе.
	8.И.П. О.С. гранаты слева и справа от участника установлены на грунт вертикально 1. Толчком двух ног прыжок через гранату в лево 2. Толчком двух ног прыжок через гранату в право И.П. 3. Тоже в другую сторону 4. Тоже в другую сторону	1 минута	Перестроить класс в колонну по одному перед гранатами.
5. Перестроить занимающихся для основной части урока.	9.Установить гранаты вертикально на боковой линии стадиона. Дистанция между гранатами 1 метр.		

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ УРОКА

**28-30 минут**

6.Способствовать развитию скоростных качеств.	– занимающиеся по команде, поточным способом «змейкой» на большой скорости пробегают туда и обратно установленные гранаты	2 раза	Дистанция между занимающимися 2 метра.
	– «змейкой» туда и обратно прыжками на одной ноге преодолевают дистанцию	2 раза	

	<p>– И.П. стоя в шеренгу по одному из высокого старта</p> <p>– бег 20 метров</p>	2 раза	Перестроить в шеренгу по одному у своих гранат лицом в сторону поля.
	<p>– И.П. упор присев лицом в сторону футбольного поля, бег в быстром темпе 40 метров</p>	2 раза	Определить первых троих участников.
7. Восстановить навыки метания гранаты с места из-за головы одной рукой.	<p><b>МЕТАНИЕ ГРАНАТЫ</b></p> <p>– И.П. стоя лицом в сторону броска бросить по очереди две гранаты</p>	2 раза	Напомнить учащимся технику безопасности. Метать и подбирать гранаты по команде учителя.
	<p>– стоя боком с подскоком бросок гранаты в пол силы</p>	2 раза	У каждого ученика по две гранаты.
8. Научить метать гранату с колена и из упора лежа по горизонтальной цели.	<p>– И.П. стоя на правом колене – бросок</p> <p>– И.П. лежа на грунте (ковёр) бросок</p>	2 раза	Приподнимаясь от грунта бросок.
	<p>– метание в горизонтальную цель</p>	2 раза	Из положения стоя лицом к цели.
	<p>– метание в цель с разбега поточно</p>	2 раза	Определить победителей.
9. Организовать класс для прыжков в длину.	<p>1– построить класс в колонну по одному</p> <p>2– сдать гранаты дежурным</p> <p>3– организованно перейти к месту прыжков</p>	1 минута	Проконтролировать наличие гранат.
10. Напомнить занимающимся технику прыжка в длину способом «согнув ноги»	<p>4– построить у прыжковой ямы</p> <p>5– разбег и попадание на планку отталкивания</p>		Рассказать технику прыжка. Продемонстрировать прыжок в целом.

11. Добиться от занимающихся полного выноса ног вперед в обозначенные на песке зоны.	6– разбег, толчок и прыжок в шаге	2 попытки	Выполнить зависание.
	7– прыжок в длину «согнув ноги» в целом.	2 попытки	
	8– прыжок в длину приземляясь в зоны	6 попыток	Указать на допущенные ошибки.
	9– прыжок в длину на результат	4 попытки	Обозначить три зоны.
		1 попытка	Результат записать в рабочий журнал.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА 5-7 минут

1. Подготовить стадион для проведения следующих уроков.	– уборка инвентаря – построение класса в шеренгу по одному	2 минуты	Дежурный и освобожденные
2. Создать условия для постепенного перехода от интенсивных нагрузок к относительно спокойному состоянию.	– бег в медленном темпе – переход на ходьбу и ходьба – упражнение на расслабление	2 круга 1 минута 1 минута	
3. Подведение итогов урока.	– отметить степень освоения учебного материала		
4. Сообщить классу упражнения для самостоятельных занятий.	– указать на общие ошибки – показать упражнения для развития прыгучести	1 минута	
			Выставить оценки в рабочий журнал.