План – конспект сюжетно – ролевого урока

«Путешествие в королевство спорта»

по физической культуре для учащихся 7 класса

**Тема:** Легкая атлетика.

**Цель урока:**

* Овладение навыками техники метания малого мяча;
* Воспитание самостоятельности и сознательного отношения к занятиям физической культурой и спортом;
* Содействовать укреплению здоровья и развитию физических качеств посредствам игр.

**Задачи урока:**

1. Закрепление навыков техники метания малого мяча на дальность с разбега.
2. Содействовать развитию ловкости, скоростно-силовых качеств, скорости реакции, координации движений.
3. Воспитание морально-этического поведения, чувства добропорядочности, умение работать и общаться в коллективе, активизация роста познавательного интереса к урокам физической культуры.
4. Формирование сознательного отношения к своему здоровью.

**Инвентарь:** мячи для метания, секундомер, итоговые карточки для оценивания, магнитофон, инвентарь для подвижных эстафет, обручи, мел.

Место проведения: спортивная площадка школы.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дозировка | | | Организационно-методические указания |
| О | П | СМГ |
| I.  II.  III. | **Подготовительная часть**  1.Построение, рапорт, приветствие, сообщение темы и задач путешествия.  Учитель: «Дорогие дети! Сегодня на уроке мы с вами посетим королевство спорта. Мы познакомимся с выдающимися памятками этой страны и станем на какое-то время его жителями. Также мы будем принимать участие в соревнованиях на звание «Юный легкоатлет». Для этого нам необходимо повторить элементы и упражнения, какие нам уже известны. Мои помощники вместе со мной будут отмечать самых активных и старательных учеников».  2.Безопасность жизнедеятельности учащихся во время путешествия.  3.Вопросы учащимся:  3.1. Какой вид спорта считают Королевой спорта? (легкая атлетика).  3.2.Какие виды легкой атлетики вы знаете? (бег, прыжки, метания).  4.ЧСС за 30с.  Учитель: «Вижу, что вы хорошо подготовились, поэтому отправляемся в путешествие!»  *Гид сообщает о прибытии на станцию «Подготовительную»:*  5.Строевые упражнения на месте:  «Направо!», «Налево!», «Кругом!»  6.Разновидности ходьбы:   * обычным шагом * на носках * внутренней, внешней стороне стопы * приставным шагом * в полуприсяде * в присяде * обычным шагом   *Гид сообщает о прибытии на станцию «Беговую»:*  7.Разновидности бега:   * приставным шагом * левым, правым боком * спиной вперед * с высоким подниманием бедра * с забрасыванием голени * прыжки с ноги на ногу * с ускорением * обычный бег   8.Упражнения на расслабления и дыхательные упражнения.  *Гид сообщает о прибытии на станцию «Общеразвивающую»:*  9.ОРУ.  10. Упражнения на расслабления и дыхательные упражнения.  11. ЧСС за 30с.  **Основная часть**  *Гид сообщает о прибытии на станцию «Основную»:*  I. Раздел «Пометайка»  метание малого мяча:   * с места; * с разбега.   II. Раздел « Кто самый ловкий?»  «Переправа» («челночный бег 3х10м»).  III. Раздел «Попрыгайка»  («Кто дальше прыгнет?»).  *Гид сообщает о прибытии на станцию «Эстафетно – игровую»*  1.Эстафета «Нарисуй солнышко»  2. Эстафета «Метко в цель»  3. Подвижная игра «День и ночь».  **Заключительная часть**  1.Гид сообщает об остановке на станции «Релаксационная».  2.ЧСС за 30с.  3.Гид сообщает о станции «Итоговой». Подведение итогов урока, оценивание.  Гид (учитель) благодарит всех участников за интересное и содержательное путешествие в страну «Королевы спорта».  4.Станция «Домашнее задание».  5.Организованный выход из спортивной площадки. | 15\*  2\*  30с  30с  30с  1\*  1\*  1\*  30с  5\*  1\*  25\*  5\*  5\*  5\*  2\*  4\*  4\*  4\*  1\*  2\*  1\* | 15\*  2\*  30с  30с  30с  1\*  1\*  1\*  30с  5\*  1\*  25\*  7\*  7\*  7\*  2\*  4\*  4\*  4\*  1\*  2\*  1\* | 15\*  2\*  30с  30с  30с  1\*  1\*  1\*  30с  5\*  1\*  25\*  7\*  7\*  7\*  2\*  4\*  4\*  4\*  1\*  2\*  1\* | Обратить внимание на внешний вид учащихся.  Роль гида выполняет учитель, а помощники гида – назначенные учащиеся.  Организовать учащихся для выполнения поставленных задач.  Сообщить учащимся, что сегодня урок необычный и посвященный путешествию в королевство спорта.  Учащиеся отвечают на вопросы  Опрос учащихся  Готовность организма учащихся к путешествию.  Обратить внимание на соблюдение интервала и дистанции.  Четко выполняем команды.  Следить за осанкой учащихся, соблюдение равнения, дистанцию во время движения.    Темп медленный. Бег выполняем на носках.  Учащиеся выполняют ОРУ  Опрос учащихся, пульсометрия должна быть 120-140уд/мин., соответственно данных пульса снижаем или повышаем интенсивность нагрузки в основной части урока  Перестроение из одной колоны в три. Соблюдаем безопасность жизнедеятельности во время выполнения упражнений.  Оценивание помощниками, обратить внимание на правильность выполнения упражнений  Каждая команда выполняет прыжок в длину с места один за одним. Чья команда дальше прыгнет.  Возле фишки лежит альбомный лист и карандаши. Каждый участник по очереди выполняет бег до фишки и рисует один элемент от рисунка.  По очереди попасть мячом в обруч, который лежит на расстоянии 3м., от линии старта  Соблюдаем правила безопасности и правила игры.  Перестроение в круг  Упражнения на восстановление дыхания и для перехода от возбужденного состояния к спокойному.  Обратить внимание на путешественников с повышенным пульсом.  Оценить деятельность путешествующих с помощью итоговых карточек. Определить лучших и дать рекомендации отстающим. Особая благодарность помощникам.  Повторить специальные упражнения для метания малого мяча. |