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\*30с30с30с1\*1\*1\*30с5\*1\*25\*5\*5\*5\*2\*4\*4\*4\*1\*2\*1\* | 15\*2\*30с30с30с1\*1\*1\*30с5\*1\*25\*7\*7\*7\*2\*4\*4\*4\*1\*2\*1\* | 15\*2\*30с30с30с1\*1\*1\*30с5\*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 вопросыОпрос учащихсяГотовность 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 ОРУОпрос учащихся, пульсометрия должна быть 120-140уд/мин., соответственно данных пульса снижаем или повышаем интенсивность нагрузки в основной части урокаПерестроение из одной колоны в три. Соблюдаем безопасность жизнедеятельности во время выполнения упражнений.Оценивание помощниками, обратить внимание на правильность выполнения упражненийКаждая 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 стартаСоблюдаем правила безопасности и правила игры.Перестроение в кругУпражнения 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.  |