

Шаблон для выполнения задания Модуля 2

ФИО:

Раздел:

Класс:

Цель:

Образовательная задача:

Оздоровительная задача:

Воспитательная задача:

Инвентарь и оборудование:

№ п/п	Содержание учебного занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
	Подготовительная часть:		
	Основная часть:		
	Заключительная часть		

Требования к оформлению шаблона: шрифт Times New Roman; размер шрифта 12; межстрочный интервал 1,0; выравнивание - по ширине; отсутствие переносов и отступов – нет.

Образец конспекта учебного занятия по физической культуре для обучающихся основной школы по разделу основной общеобразовательной программы для выполнения задания Модуля 2

ФИО: Иванов Иван Иванович

Раздел: легкая атлетика

Класс: 6

Цель: развитие скоростно-силовых способностей у обучающихся на учебном занятии по физической культуре при изучении раздела «Легкая атлетика» в 6 классе (прыжок в длину с места).

Образовательная задача: Совершенствовать у обучающихся 6 класса технику выполнения прыжка в длину с места посредством выполнения прыжковых упражнений по разделу «Легкая атлетика».

Оздоровительная задача: развивать у обучающихся 6 класса скоростно-силовые способности посредством выполнения упражнений методом круговой тренировки по разделу «Легкая атлетика». Укреплять у обучающихся 6 класса мышцы ног посредством выполнения упражнений методом круговой тренировки по разделу «Легкая атлетика».

Воспитательная задача: воспитывать у обучающихся 6 класса доброжелательное отношение друг к другу посредством выполнения эстафет с использованием координационной лестницы по разделу «Легкая атлетика».

Инвентарь и оборудование: набивные мячи 1 кг, малые барьеры, координационная лестница, свисток, секундомер, фишки.

№ п/п	Содержание учебного занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная часть:	13 минут	Подготовить организм к основной нагрузке, к решению задач.
1.1.	Построение, сообщение задач	1 минута 30 секунд	Приветствие, проверка формы и контроль самочувствия.
1.2.	Строевые приемы	30 секунд	Направо, налево, кругом.
1.3.	Разновидности передвижений: - в шаге (обычным, на носках, на пятках); - в беге (обычным, спиной вперед, галопом правым боком, то же левым боком); - прыжками (на правой, на левой, на двух).	4 минуты	Соблюдать дистанцию 1,5 метра. Смотреть прямо, спину держать ровно. В беге спиной вперед - смотреть через левое плечо. Следить за техникой выполнения упражнений.
1.4.	Восстановление дыхания в ходьбе.	30 секунд	Руки вверх – вдох, вниз – выдох.
1.5.	Перестроение: - из колонны по 1, в колонну по 3 в движении;	30 секунд	К: «В колонну по три налево – Марш! Направляющий на месте – стой!» Р: «На руки в стороны вправо/влево - разомкнитесь»

	- размыкание.		
1.6.	Комплекс ОРУ раздельным способом: 1. и.п. – о.с. 1-руки вверх, правая назад на носок – прогнуться 2-и.п. 3-4 – то же с левой 2. и.п. – о.с. 1-выпад вправо, руки вперед 2-и.п. 3-4 – то же влево 3. и.п. – стойка, руки к плечам 1-2 – 2 круговых вращения вперед 3-4 – 2 круговых вращения назад. 4. и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-наклон вправо 2- и.п. 3-4 – то же влево 5. и.п. – стойка ноги врозь, руки вперед в стороны 1-мах правой к левой руке 2-и.п. 3-мах левой к правой руке 4-и.п.	6 минут 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз	1.Осанка. 2.Боковая плоскость показа. 3. Прогибаемся больше. 4.Активируются ромбовидные и трапециевидные мышцы спины. Прямые и косые мышцы спины живота. Мышцы бедра и голени. 1.Общего воздействия. 2.Лицевая плоскость показа. 3.Выпад глубже. 4.Напряжение в мышцах ног и спины. Статика рук в этом упражнении добавляет нагрузку на плечевой пояс. 1.Руки. 2.Лицевая плоскость показа. 3.Амплитуда вращения больше. 4.Ощущается напряжение в дельтовидных мышцах и верхней части спины. 1.Туловище. 2.Лицевая плоскость показа. 3.Наклоны ниже. 4.Активизация боковых мышц туловища и растяжение во внутренней стороне бедра. 1.Ноги. 2.Лицевая плоскость показа. 3.Мах выше. 4.Включаются в работу ягодичные и бедренные мышцы. Ощущается активность в плечах и спине.

6. и.п. – узкая стойка ноги врозь 1-3 – полуприсед, руки вперед 4-и.п	8 раз	1.Сила. 2.Боковая плоскость показа. 3. Полуприсед ниже. 4.Напряжение в квадрицепсах, ягодицах и мышцах спины.
7. и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-наклон к правой, руки вверх 2-наклон 3-наклон к левой, руки вверх 4-и.п.	8 раз	1.Гибкость. 2.Лицевая плоскость показа. 3.Ноги прямые. 4.Растяжения мышц спины, боковых мышц и мышц задней поверхности бедра. Напряжение в плечах.
8. и.п. – о.с. 1-3-горизонтальное равновесие на правой, руки в стороны 4-и.п. 5-7 – то же, но на левой 8-и.п.	4 раза	1.Координация. 2.Боковая плоскость показа. 3.Держим равновесие. 4.Ощущение напряжения мышц спины, мышц ног, особенно голеней.
9. и.п. – стойка руки на пояс 1-2 – 2 прыжка на левой 3-4 – 2 прыжка на правой.	8 раз	1.Прыжки. 2.Лицевая плоскость показа. 3.Прыжки выше. 4.Напряжение в квадрицепсах и икроножных мышцах.
Ходьба на месте.	10 секунд	К: «На месте шагом – Марш! Стой!»
10. и.п. – о.с. 1-4 – руки дугами вверх, подняться на носки – вдох 5-8 – вернуться в и.п. – выдох.	4 раза	1.Осанка. 2.Лицевая плоскость показа. 3.Вдох глубже. 4.Напряжение в икроножных мышцах. Расслабление и легкое растяжение грудных мышц.

1.7.	Обратное перестроение.	30 секунд	К: «В колонну по 1 налево в обход шагом – Марш!»
2.	Основная часть: I. Совершенствовать у обучающихся 6 класса технику выполнения прыжка в длину с места посредством выполнения прыжковых упражнений.	23 минуты 8 минут	 Обратить внимание на согласованную работу рук и ног при выполнении прыжка.
2.1.	1. Прыжок в длину с места толчком правой. И.п. – стойка правая впереди, левая сзади. Выполнить прыжок в длину с места, отталкиваясь правой ногой.	2 подхода	По команде «На старт!» - принять и.п. По команде «Внимание!» - подготовиться к выполнению двигательного действия. По звуковому сигналу – осуществить прыжок как можно дальше. Значительное напряжение в квадрицепсе и икроножной мышце, которые работают на полное выпрямление ноги. Перед началом проверить поверхность прыжка - она должна быть мокрой, не мокрой и не скользкой. Приземляться на всю стопу, сгибая колени для амортизации удара и снижения нагрузки на суставы.
2.2.	2. Прыжок в длину с места толчком левой. И.п. – стойка левая впереди, правая сзади. Выполнить прыжок в длину с места, отталкиваясь левой ногой.	2 подхода	Активно включаются икроножные мышцы. Нарастает напряжение мышц квадрицепса и ягодиц, когда нога выпрямляется. При толчке избегать резких резких перекручивающих движений туловища, чтобы не получить растяжение мышц или травму позвоночника.
2.3.	3. Упражнение 1 с набивным мячом И.п. – стойка правая впереди, левая сзади. Выполнить прыжок в длину с места, отталкиваясь правой ногой.	2 подхода	Набивной мяч у юношей - 2 кг, девушек - 1 кг. Мяч в руках создает дополнительную нагрузку, ощущается давление на плечи и руки. Не задерживать дыхание - дышать равномерно, чтобы мышцы не перегружались.
2.4.	4. Упражнение 2 с набивным мячом. И.п. – стойка левая впереди, правая сзади. Выполнить прыжок в длину с места, отталкиваясь	2 подхода	Отягощение как в предыдущем упражнении. При приземлении квадрицепсы и ягодицы активно участвуют в амортизации.

	левой ногой.		Избегать приземления на носки или пятки отдельно это повышает риск травм голеностопа и коленей. При малейшем признаке боли или дискомфорта прекратить упражнение и обратиться за помощью.
2.5.	II. Развивать у обучающихся 6 класса скоростно-силовые способности посредством выполнения упражнений методом круговой тренировки. Укреплять у обучающихся 6 класса мышцы ног посредством выполнения упражнений методом круговой тренировки.	9 минут. 2 подхода. Отдых между подходами 30 секунд минута	Обращать внимание на технику безопасности при выполнении упражнений. Выполнять методом круговой тренировки.
2.6.	1. Приседания. И.п. – стойка ноги врозь. Выполнить приседания на месте, руки вперед.	15 раз	При выполнении упражнения ноги сгибаются в тазобедренном, коленных и голеностопных суставах. Колено не должно выходить за проекцию носка. Опускаться контролируемо, не допуская резких движений или рывков, без боли и дискомфорта. Основные мышцы в работе: мышцы спины, корпуса и икроножные.
2.7.	2. Прыжки вверх. И.п. – упор присев. Выполнить подряд прыжки, руки вверх при прыжке.	15 раз	Упражнение как начинается, так и заканчивается в и.п. При приземлении ноги сгибаются – создают амортизацию.
2.8.	3. Прыжки правым боком через барьеры малые. И.п. – стоя правым боком к барьерам. Выполнить прыжки через барьеры двумя ногами.	8 барьеров, 2 подхода	При выполнении прыжков барьеров не касаться. Толчок выполнять мощно, используя мышцы рук и ног. Следить, чтобы корпус оставался стабильным, без чрезмерных наклонов или смещений. Приземление осуществлять строго на две ноги.
2.9.	4. Прыжки левым боком через барьеры малые. И.п. – стоя левым боком к барьерам. Выполнить прыжки через барьеры двумя ногами.	8 барьеров, 2 подхода	Прыжки осуществлять с двух ног одновременно. Дышать ровно - не задерживать дыхание во время выполнения. Следить, чтобы колени не сводились внутрь - это предотвращает травмы суставов. Балансировать и удерживать равновесие. Прекратить выполнение при появлении боли. Акцент на работу четырехглавой мышцы бедра и задней поверхности бедра.

2.10.	5. Прыжки на скакалке И.п. – стойка, скакалка в руках. Выполнить прыжки на скакалке на правой и левой ногах.	20 секунд По 10 раз на правой ноге и 10 на левой	Стараться прыгать непрерывно. Акцент на работу икроножных мышц, квадрицепсов и ягодичных мышц, что добавит тонуса ногам. Прыгать на небольшую высоту - отрыв стопы от пола лишь на несколько сантиметров, чтобы снизить ударную нагрузку. На пятки не приземляться. Следить за достаточным пространством для безопасного вращения скакалки.
2.11.	III. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, посредством выполнения эстафет с использованием координационной лестницы.	6 минут	Обращать внимание на взаимодействие учащихся в команде.
2.12.	Эстафета «Кто быстрее?» 1. Прыжками на двух. И.п. – узкая стойка ноги врозь Выполнить прыжки на двух через клетку координационной лестницы, перепрыгнуть барьер, оббежать фишку и передать эстафету.	6 минут 1 минута 30 секунд	Занимающиеся делятся на 2 команды. Придумывают названия командам. Эстафету начинать по звуковому сигналу преподавателя. Эстафету передавать касанием ладони. Побеждает тот, кто быстрее выполнит упражнения в эстафете Ноги держать вместе. Обрато возвращаемся бегом. При выполнении прыжков ноги сгибать в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.
2.13.	2. Прыжками на двух правым боком. И.п. – узкая стойка ноги врозь сбоку координационной лестницы, правым плечом вперед. Выполнить 2 прыжка вперед, 1 назад, затем перепрыгнуть барьер, оббежать фишку и передать эстафету.	1 минута 30 секунд	Обязательно добежать до фишки и оббежать её. Выполнять прыжки с максимальной скоростью, на двух ногах. Руки могут двигаться в стороны прыжка с сохранением баланса. Приземляться мягко на всю стопу со слегка согнутыми коленями для амортизации. Мышцы кора активно включаются в работу для стабилизации тела.
2.14.	3. Прыжками на двух левым боком. И.п. – узкая стойка ноги врозь сбоку координационной лестницы, левым плечом вперед. Выполнить 2 прыжка вперед, 1 назад, затем перепрыгнуть барьер, оббежать фишку и передать	1 минута 30 секунд	Прыжок осуществлять с сохранением максимальной скорости. Точные прыжки в клетку. Контролировать положение коленей - направлены в сторону прыжка и не сводить внутрь. Квадрицепсы генерируют силу для поднятия тела вверх во время прыжка.

	эстафету сокоманднику.		В каждом прыжке сочетаются сила и координация.
2.15.	4. Прыжками на двух ноги врозь-вместе. И.п. – узкая стойка ноги врозь Выполнить прыжки врозь-вместе через клетку, перепрыгнуть барьер, оббежать фишку и передать эстафету.	1 минута 30 секунд	При выполнении упражнения собирать ноги внутри клетки, ноги врозь – вне клетки. Выполнять четко и быстро. Избегать слишком высоких и резких прыжков, чтобы не перезагрузить суставы. Активно работают ягодичные мышцы, квадрицепсы и мышцы кора для поддержания равновесия. Подвести итоги эстафет.
3.	Заключительная часть:	4 минуты	Озвучить, решены ли задачи в процессе урока.
3.1.	Построение, подведение итогов.	3 минуты 30 секунд	Контроль самочувствия. Выделить положительные моменты занятия. Дать рекомендации к следующему уроку.
3.2.	Домашнее задание.	30 секунд	Девочки - 15 прыжков с места. Мальчики - 20 прыжков с места. Выполнять 3 раза в неделю.

Требования к оформлению шаблона: шрифт Times New Roman; размер шрифта 12; межстрочный интервал 1,0; выравнивание - по ширине; отсутствие переносов и отступов – нет

