

# **СЕМИНАР №10**

## **Методика составления конспекта урока**

# КОНСПЕКТ УРОКА

Составляется на основе календарно-тематического плана-графика учебной работы и государственной программы по предмету и является документом, в котором в определенной последовательности представлен ход урока.

Перед составлением конспекта

необходимо уточнить и сформулировать задачи, которые решаются в основной части урока. Задачи должны быть конкретными, решаемыми за один урок и сформулированными в повелительной форме (например, ознакомить с техникой приёма мяча двумя руками

снизу).

Оставшееся от основной части время распределяется между подготовительной и заключительной частью урока, намечается учебный материал этих частей, дозировка и методика обучения.

Разрабатывается содержание учебного материала, методика обучения, воспитания и организации, оптимальная дозировка упражнений, время, необходимое для решения этих задач.

Конспект урока состоит из 3-х частей,  
которые распределяются  
по четырем графам:

**I**  
**Части урока и их  
продолжительность**

**II**  
**Содержание учебного  
материала** -  
записывается основное  
содержание  
в порядке  
следования  
по частям  
урока

**III**  
**Дозировка** -  
указываются  
временные или  
количественны  
е  
характеристики  
предлагаемых  
упражнений в  
минутах,  
секундах,  
метрах,  
количестве  
повторений,  
килограммах,  
сериях и т. д.

**IV**  
**Организационно  
-методические  
указания (ОМУ)** -  
отражаются  
особенности  
методики  
обучения,  
организации и  
воспитания;  
использованные  
наглядные и  
технические  
средства  
обучения;  
указываются  
предполагаемые  
типичные ошибки  
и способы их  
исправления;  
обеспечение  
страховки.

# Содержание частей урока

*Подготовительная  
часть*

построение, рапорт, учет посещаемости, постановку задач урока, строевые упражнения, разновидности бега и ходьбы, упражнения специальной разминки, ОРУ

*Основная часть*

подготовительные, подводящие, имитационные, основные упражнения вида подготовки, включенного в программу; упражнения, используемые для развития физических качеств; игры, эстафеты.

*Заключительная часть*

упражнения на расслабление, восстановление дыхания, на внимание, строевые упражнения, спокойные игры, подведение итогов урока и сообщение домашнего задания.

В  
К  
Л  
Ю  
Ч  
А  
Е  
Т

# ***Образец конспекта урока по физической культуре по легкой атлетике № 13 для учащихся 9 класса***

*Дата проведения* \_\_\_\_\_

## *Задачи урока:*

1. Обучить технике прыжка в высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега.
2. Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность с 3-6 шагов разбега.
3. Развивать скоростные и скоростно-силовые способности посредством беговых и прыжковых упражнений, эстафет.
4. Воспитывать морально-волевые качества, трудовые привычки.
5. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата.

*Место проведения:* спортивный зал школы.

*Инвентарь и оборудование:* легкоатлетический комплекс для прыжков в высоту, теннисные мячи, набивные мячи, свисток, гимнастические палки – 4.

*Конспект составил* \_\_\_\_\_

Части урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
<p>Подготовительная часть урока 15 мин.</p>	<p>1. Построение, рапорт, постановка задач урока.  2. Ходьба и её разновидности:  - обычная  - с перекатом с пятки на носок  3. Бег и его разновидности:  а) обычный  б) спиной вперед  в) приставными шагами правыми левым боком  4. Перестроения из колонны по одному в колонну по-два.  5. ОРУ на месте  а) И. п. – о. с.  1-4 - круги головой вправо,  5-8 - то же влево.  б) И. п. – стойка ноги врозь  1-4 - круги руками вперед,  5-8 - то же назад.  в) И. п. – правая рука вверх  1-2 - рывки руками назад,  3-4 - то же, левая рука вверх.</p>	<p>1'30"  30"  15"  15"  1'  20"  20"  20"  30"  5'  4 раза  4 раза  4 раза</p>	<p>Обратить внимание на спортивную обувь учащихся.    Следить за правильным выполнением переката.  Туловище держать прямо, смотреть вперед.  Руки согнуты в локтевых суставах на уровне пояса, центр тяжести не поднимать.  «Класс! Через центр по – два! Марш!»    Выполнять по максимальной амплитуде, в медленном темпе    Выполнять по максимальной амплитуде, в быстром темпе    Руки в локтевых суставах не сгибать, рывки речзе.</p>

Части урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
<p>Подготовительная часть урока 15 мин.</p>	<p>г) И. п. – стойка ноги врозь, руки за голову 1 – поворот туловища направо, 2 – и. п. 3-4 – то же налево.</p> <p>д) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – наклон к правой, руки вперед 2 – и. п. 3-4 – то же к левой</p> <p>е) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – присед, руки вперед 2 – и. п. 3-4 – то же</p> <p>ж) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 – подскоки на двух</p> <p>6. Перестроения из колонны по-два в колонну по-одному</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>30"</p>	<p>Пятки от опоры не отрывать. Спина прямая.</p> <p>Глубже наклон, прогнуться в поясничном отделе, потянуться за руками.</p> <p>Глубже присед, пятки от опоры не отрывать.</p> <p>Выше подскоки. Выполнять под счет учителя</p> <p>«Класс! Из колонны по – два в колонну по одному! Марш!»</p>

Части урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
<p>Подготовительная часть урока 15 мин.</p>	<p>7. Специальные беговые и прыжковые упражнения: - бег с высоким подниманием бедра</p> <p>- бег с захлестыванием голени</p> <p>- бег прыжками с ноги на ногу</p>	<p>6'</p> <p>30''</p> <p>30''</p> <p>30''</p>	<p>Бедро маховой ноги поднимается до горизонтали и немного выше, плечи расслаблены. Руки согнуты в локтевых суставах (как при обычном беге), опорная нога и туловище составляют одну прямую линию. Опорная нога в момент отталкивания полностью выпрямляется, не разводит колени в стороны, не наклонять туловище назад, не поднимать плечи.</p> <p>Быстрыми поочередными движениями голень захлестывается назад с касанием ягодиц пятками. Туловище прямо или слегка наклонено вперед. Руки, согнутые в локтевых суставах, работают как при беге (или свободно опущены вниз).</p> <p>Толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, а маховая, согнутая в коленном суставе, энергично посылается коленом вперед-вверх до горизонтального положения. Туловище слегка наклонено вперед, руки согнутые в локтевых суставах, энергично двигаются вперед-назад. Отталкиваться под острым углом, т. е. вперед, а не вверх. Темп выполнения быстрый.</p>

Части урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
<p>Подготовительная часть урока 15 мин.</p>	<p>- семенящий бег</p> <p>- бег на месте в упоре с высоким подниманием бедра</p> <p>- прыжки с места: тройной, пятерной, десятерной прыжок с ноги на ногу</p> <p>- прыжки на двух ногах с продвижением вперед через препятствия</p> <p>- спрыгивая с возвышения, прыжки на двух ногах через набивные мячи</p>	<p>30''</p> <p>30''</p> <p>1'30''</p> <p>1'</p> <p>1'</p>	<p>Отталкиваться под острым углом, т. е. вперед, а не вверх. Темп выполнения быстрый.</p> <p>Плечевой пояс не напряжен. Руки свободно опущены. Опорная нога полностью разгибается в коленном суставе. Упражнение выполняется короткими шагами с очень малым подъемом бедра.</p> <p>Туловище под углом 50°. Поочередно быстрые отталкивания от опоры с подниманием бедра выше горизонтали. Обращать внимание на полное разгибание опорной ноги. Туловище и опорная нога составляют прямую линию. Нога ставится на опору на переднюю часть стопы (пятка не касается опоры).</p>

Части урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
<p>Основная часть урока 23 МИН.</p>	<p>1. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- краткий рассказ и демонстрация техники прыжка в высоту</li> <li>- имитация постановки ноги и отталкивания в сочетании с работой рук.</li> <li>- прыжки в шаге вверх, отталкиваясь толчковой ногой через шаг</li> <li>- прыжки в шаге вверх, отталкиваясь толчковой ногой через три шага</li> <li>- «перешагивание» планки, установленной наклонно, сбоку</li> <li>- «перешагивание» планки, установленной ровно, с одного шага разбега</li> <li>- прыжок через планку с 2-3 шагов разбега</li> </ul>	<p>9'</p> <p>1'</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Рассказ должен быть образным и интересным. Показать технику прыжка, акцентируя внимание занимающихся на отдельных фазах движения.</p> <p>Выполнять фронтально, следить за синхронным выполнением маха выпрямляющейся ногой и отталкивания и сохранением равновесия</p> <p>Выполнять в колонне по одному, следить за точным выполнением толчковой ноги и вертикальным положением туловища.</p> <p>То же при увеличении скорости передвижения.</p> <p>Выполнять в колонне по одному, обращать внимание на выполнение маха и опускание маховой ноги за планку.</p> <p>Обращать внимание на приземление на маховую ногу.</p> <p>Планку устанавливают на доступной высоте. Обращать внимание на опускание маховой ноги за планку и разворот туловища лицом к планке при приземлении.</p>

Части урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
<p>Основная часть урока 23 мин.</p>	<p>2. Совершенствование техники метания малого мяча с 3-6 шагов разбега</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- и. п. – стоя левым боком в сторону метания, руки в стороны. Метание мяча с одного шага.</li> <li>- и. п. – то же. Метание мяча со скрестного шага.</li> <li>- метание мяча с 3-6 шагов разбега</li> </ul> <p>3. «Эстафета с гимнастической палкой».</p> <p>У направляющего первой группы в руках гимнастическая палка. По сигналу он бежит вперед, добегают до направляющего противоположной колонны своей команды, передает ему второй конец палки, и вдвоем они проносят палку под ногами всех участников этой группы, которые в прыжке преодолевают палку.</p> <p>Игрок первой группы остается в конце колонны, а направляющий второй группы с палкой бежит к участникам первой группы и там вместе с направляющим выполняют то же упражнение.</p> <p>Выигрывает команда, игроки которой быстрее поменяются местами в колоннах.</p>	<p>7'</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>7'</p>	<p>Следить за тем, чтобы при постановке левой правая нога сгибалась</p> <p>Следить за отсутствием вертикальных колебаний тела</p> <p>Следить за сохранением положением снаряда в отведенной руке.</p> <p>Каждая команда, в свою очередь, поделена на две группы, которые строятся, как для встречной эстафеты, на противоположных линиях площадки в колонны по одному.</p> <p>Правила игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перепрыгивать через палку, отталкиваясь двумя ногами.</li> <li>2. Если наступили на палку, ее надо поднять и продолжать движение дальше.</li> <li>3. Высота проноса палки от 30 до 50 см.</li> <li>4. За нарушение правил команда получает штрафные очки.</li> </ol>

Части урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
<p>Заключительная часть урока 3 мин.</p>	<p>1. Медленный бег с переходом на ходьбу.</p> <p>2. Подведение итогов урока. Домашнее задание</p>	<p>1'</p> <p>2'</p>	<p>Во время ходьбы выполнять упражнения на восстановление дыхания.</p> <p>Отметить, как все учащиеся освоили технику метания малого мяча с 3-6 шагов разбега</p>

Оценка за конспект:

Оценка за проведение:

## Список литературы

1. Грец, Г. Н. Теория и методика физической культуры в мультимедийных схемах: учебное пособие / Г.Н. Грец, А.Б. Самойлов, И.А. Грец. – Смоленск: СГАФКСТ, 2008. – 196 с.
2. Грец, Г. Н. Экспресс – подготовка к экзамену по дисциплине «Теория и методика физической культуры»: учебное пособие / Г.Н. Грец, И.А. Грец, О.Ю. Жарова. - Смоленск: СГАФКСТ, 2008. – 131 с.
3. Грец, И.А. Теория и методика физической культуры и спорта в вопросах и ответах: учебное пособие / И.А. Грец, И.М. Силованова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2010. – С. 31-37.
4. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: «Академия», 2004. – 480 с.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 1991. – 543 с.

**БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!!!**