КОНСПЕКТ УРОКА

Учитель физической культуры СКШ №7

Умарова Н.В.

 Тема урока: легкая атлетика.

1. Челночный бег 3х10 м. Тестирование.

 2. Совершенствовать технику прыжков в длину с разбега.

 3. Развивать скоростно-силовые качества. Игра «Русская лапта»

 Цели и задачи урока:1.Содействие укреплению здоровья, физическому развитию учащихся.2.Формирование и совершенствование умений и навыков при перестроении, в беге, прыжках, равновесии, создание правильной основы, школы в этих видах движений.3.Содействие развитию скоростно-силовых качеств. 4.Воспитание морально-волевых качеств.5. Содействие проявлению интересов и склонностей к занятиям спортом.

 Место проведения: спортивный зал. Инвентарь: свисток, секундомер, кубики 4 шт., бита, мяч для игры в лапту.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Части*** | ***Содержание урока*** | ***Дозировка*** | ***Методические указания******урока*** |
| 1 частьподготовительная | 1. Построение, рапортсообщение задач урока.2. Строевые упражнения: расчет на 1-й,2-й3.Перестроение из 1-й шеренги в две, 1-й колонны в две. 4.Медленный бег по кругу. 5. Общеразвивающие упражнения в парах1) И.П. – наклон вперед, руки на плечах партнера1. Поворот туловища вправо2. И.п.3. поворот туловища влево4. И.П.2) И.п. стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера1-3 наклон вперед4  И.П.3) И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверх в замок.1- выпад правой ногой2- и.п.3- выпад левой ногой4- и.п.4) И.п. – стоя спиной друг к другу с захватом под руки1-2- наклон вправо3-4- наклон влево5) И.п. – то же.1- присед2- и.п.6) И.п.- стоя на правой ноге вывести из равновесия партнера. То же - стоя на левой. | 10 | Проверить внешний видучащихся, состояние одежды для занятий физкультурой.При выполнении перестроений следить, чтобы учащиеся правильно соблюдали строевую стойку.Следить за техникой.Ноги в коленях не сгибатьДавить на плечи партнеруВыпад глубокийпрогнуться в поясницеГлубже наклонУпереться спинами Бедро поднимается до горизонтали, туловище вертикально. Основное внимание на складывание ноги.При выполнении упражнения следить за осанкойОказывать сопротивление. |
| II частьОсновная | 1. Проверить на результат челночный бег 3х10 метров с кубиками (КПД).Забеги могут быть по одному или по два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта.По команде «Внимание!» они наклоняются и берут по одному кубику.По команде «Марш!» бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также кладут его на линию финиша.2. Совершенствовать технику отталкивания в прыжках в длину «согнув ноги»- имитация движения ног и рук при отталкивании: в и.п. – стоя толчковая нога впереди на всей стопе, маховая сзади на носке, руки опущены, вынести согнутую в колене маховую ногу вперед-вверх, поднимаясь на носок толчковой ноги, руку,  одноименную толчковой ноге, поднять согнутой в локтевом суставе вперед-вверх, другую отвести назад локтем в сторону;- то же с одного шага из и.п.- маховая впереди толчковая сзади;- имитационные движения при отталкивании с опорой толчковой ноги на повышенную опору высотой 30-40 см;- прыжки в шаге через шаг на толчковую ногу 20м;- прыжки в шаге через 3 шага;- прыжки в длину с короткого разбега.4.Игра «Русская лапта»  | 15 мин.2 раза | Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент касания кубиком пола. Результат фиксируют с точностью до 0,1 секунды. Туловище слегка наклонено вперед. К концу движения маховой ногой вперед вверх происходит полное разгибание толчковой ноги в голеностопном коленном и тазобедренном суставах, взгляд направляется вперед-вверх, голова немного отклонится назад, плечи поднимаются, таз активным движением выводится вперед.Движением на всю стопу и полностью выпрямляется во время отталкивания. Соблюдать правила игры,технику безопасности.  |
| III частьЗаключительная | 1. Легкий бег, ходьба, упражнения на дыхание.2. Построение.3. Подведение итогов урока.4 Домашнее задание: выполнять упражнения на развитие силы ног.  | 5мин. | Выставить оценки |