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 часть  подготовительная | 1. Построение, рапорт  сообщение задач урока.  2. Строевые упражнения: расчет на 1-й,2-й  3.Перестроение из 1-й шеренги в две, 1-й колонны в две.  4.Медленный бег по кругу.  5. Общеразвивающие упражнения в парах  1) И.П. – наклон вперед, руки на плечах партнера  1. Поворот туловища вправо  2. И.п.  3. поворот туловища влево  4. И.П.  2) И.п. стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера  1-3 наклон вперед  4  И.П.  3) И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверх в замок.  1- выпад правой ногой  2- и.п.  3- выпад левой ногой  4- и.п.  4) И.п. – стоя спиной друг к другу с захватом под руки  1-2- наклон вправо  3-4- наклон влево  5) И.п. – то же.  1- присед  2- и.п.  6) И.п.- стоя на правой ноге вывести из равновесия партнера. То же - стоя на левой. | 10 | Проверить внешний вид  учащихся, состояние одежды для занятий физкультурой.  При выполнении перестроений следить, чтобы учащиеся правильно соблюдали строевую стойку.  Следить за техникой.  Ноги в коленях не сгибать  Давить на плечи партнеру  Выпад глубокий  прогнуться в пояснице  Глубже наклон  Упереться спинами  Бедро поднимается до горизонтали, туловище вертикально. Основное внимание на складывание ноги.  При выполнении упражнения следить за осанкой  Оказывать сопротивление. |
| II часть  Основная | 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 часть  Заключительная | 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 |