МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10»

КРАЕВАЯ НЕДЕЛЯ

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

«1000 ДНЕЙ ДО XXII ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

В Г.СОЧИ»

Урок физической культуры в 9 классе

«Лёгкая атлетика»

Автор разработки:

Лысковцева Любовь Викторовна,

учитель физической культуры

МБОУ «СОШ № 10»

СТ.НОВОВЛАДИМИРОВСКАЯ

**Конспект урока по легкой атлетике в 9 классе**

**Задачи урока:**

- обучать метанию полного разбега,

- совершенствование техники разбега прыжка в длину с разбега,

- развивать скоростно-силовые качества,

**Место проведения:**

спортивная площадка.

**Инвентарь:**

эстафетные палочки, мячи для метания, рулетка,

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание учебного плана** | **дозировка** | **Методические указания** |
| I часть - подготовительная  7-8 мин. | 1.Построение. Задачи урока. |  |  |
| 2.Медленный бег. | 1мин. |  |
| 3.Бег с высоким подниманием бедра. | 20сек |  |
| 4.Бег скрестным шагом правым, левым боком. | 20сек |  |
| 5.ОРУ. | 5мин. |  |
| II часть – основная часть 25-30мин. | 1.Эстафетный бег 4х50м. | 5-6 мин. | Проводить 4 раза. Следить за передачей эстафеты только в коридоре. Напомнить о скорости передачи палочки. |
|  | 2.Метание:  - после разбега в 3-4 шага;  - с полного разбега | 5-6 мин. | Обращать внимание на замах во время разбега, правильное выполнение скрестного шага перед броском. |
|  | 3.Прыжки «в шаге»,  Отталкивание при медленном беге: через каждые 2 шага на третий - прыжок | 3-4 мин. | Выполнять поточно в колоннах. Обратить внимание на полное разгибание толчковой ноги, высокий быстрый взмах другой. |
|  | 4.Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега | 6-7 мин. | Акцентировать ускоренную, активную постановку ноги «загребающим движением» на место толчка. |
|  | 5.Прыжок в длину с полного разбега | 8-10 мин. | Следить за ритмом последних шагов, последний шаг укороченный. Обратить внимание на уверенное сильное отталкивание от грунта. |
| III часть –заключительная  2-3 мин | 1.Построение, домашнее задание |  | Оценить подготовку учеников в прыжках в длину с разбега, дать индивидуальные рекомендации. |