Урок по физической культуре\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тема: **развитие физических качеств на уроках легкой атлетике.**

Задачи: Обучающая: обучение техники прыжка в длину с места

Развивающая: развивать общей выносливости, силы, прыгучести, быстроты и ловкости.

Воспитательная: воспитывать внимания, чувства коллективизма.

Инвентарь: фишки, волейбольные мячи, малые мячи, обручи, магнитофон.

Презентация

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | ОМУ |
|  | 1. Построение, сообщение задач, повторение правил честной игры, правил ТБ.2. Строевые упражнения на месте.3. ОРУ в движении\*:1) Ходьба с подниманием рук вверх и опусканием вниз, хлопки.Только в лес мы все зашли, Появились комары.Руки вверх-хлопок над головой, Руки вниз-хлопок другой.2) Ходьба на внешней и внутренней стороне ступни с покачиванием влево, вправо.Дальше по лесу шагаемИ медведя мы встречаем.Руки за голову кладёмИ вразвалочку идём.3) Прыжки с ноги на ногу по «камешкам».Снова дальше мы идём, Перед нами водоём.Прыгать мы уже умеем,Прыгать будем мы смелее:Раз-два,раз-два – Позади уже вода.4) Бег («ручеёк») между разложенными на полу предметами («камешками»).День и ночь бегу, бегу,Отдохнуть бы-не могу!Если мне остановиться,Ручей может испариться.5) Ходьба с подниманием рук.Мы шагаем, мы шагаем, Руки выше поднимаем,Голову не опускаем,Дышим ровно, глубоко6) Наклоны вперёд, руками коснуться пола, выпрямиться, поднять руки вверх.Вдруг мы видим у кустаВыпал птенчик из гнезда.Тихо птенчика берёмИ назад в гнездо кладём.7) Бег на носках.Впереди из-за кустаСмотрит хитрая лиса.Мы лисицу обхитрим,На носочках побежим.8) Прыжки на двух ногах.Зайчик быстро скачет в поле.Очень весело на воле.Подражаем мы зайчишке, Непоседы-ребятишки.9) Наклоны вперёд в движении.На полянку мы заходим,Много ягод там находим.Земляника так душиста,Что не лень нам наклониться.4. Расчёт на 1-2 в шеренге, построение в две колонны. | 1-2мин1 мин 1 мин1 мин1мин1мин1 мин1мин1 мин1мин1мин | Сдача рапорта дежурного о готовности класса к урокуПовороты.Комплекс ОРУ в движении «На лугу» под музыку.Поднимать руки вверх через стороны.Следить за осанкой.Обратить внимание на правильное и мягкое приземление при прыжках.Обратить внимание на дыхание при беге и восстановление дыхания при ходьбе.Следить за дыханием.Потянуться за руками.Лёгкий бегДыхание не задерживать.Ноги в коленях не сгибать.Класс делится на две команды:1 команда «Быстрые»2 команда «Ловкие». |
|  | Основная частьПодвижные командные игры.\*1) Прыжки на одной ноге. В ходе игры развивается сила, ловкость и прыгучесть. Условия игры: по сигналу учителя первые игроки колонн, стоя на одной ноге, выполняют три прыжка подряд как можно дальше вперёд, вторые номера начинают прыгать от места остановки предыдущего игрока и т.д.2) Длинные прыжки с мячом. Развитие прыгучести, быстроты и ловкости. С зажатым между коленями мячом игроки прыгают длинными прыжками вперёд, огибают фишки, возвращаются обратно и передают мяч, сами становятся в конец колонны.3) Метание с предельным отскоком. Развитие силы, ловкости и расчётливости. В 8 метрах от вертикальной цели на стене проводится стартовая линия, через каждый метр отмечаются линии с указанием метража. Каждый игрок по очереди бросает мяч в цель на дальность отскока4) Меткие метания. Развитие ловкости и расчётливости. В 8 метрах от стартовой мишени кладутся обручи. Игроки должны попасть малым мячом во внутрь обруча, при метком попадании обруч передвигается вперёд к команде. Броски выполняются по очереди.5) Подкинь мяч выше и беги. Развитие быстроты, силы и расчётливости. Играющие становятся вдоль линии перед кругом. Делятся на команду девочек и команду мальчиков. От круга идёт намеченная беговая дорожка. В круг входит один игрок от мальчиков, он подбрасывает вверх мяч и бежит по дорожке как можно дальше, пока мяч летит. В момент удара мяча об пол, учитель громко говорит «Стоп!», бегущий должен остановиться, на месте его остановки ставится метка и т.д.6) Игра «Вороны-воробьи». | 5мин5мин5мин5мин | По общей длине прыжков команды определяется победитель.Чем дальше отскочит мячик, тем больше очков приносит игрок своей команде.Победитель определяется по самому большому количеству попаданий в середину обруча.Победителем признаётся тот, чья метка дальше от круга. |
|  | 1. Построение.2. Игра на внимание «Летает-не летает».3. Подведение итогов. | 5мин | Домашнее задание, выставление оценок. |