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 шагаем  И медведя мы встречаем.  Руки за голову кладём  И 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, глубоко  6) Наклоны вперёд, руками коснуться пола, выпрямиться, поднять руки вверх.  Вдруг мы видим у куста  Выпал птенчик из гнезда.  Тихо птенчика берём  И назад в гнездо кладём.  7) Бег на носках.  Впереди из-за куста  Смотрит 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. | 1-2мин  1 мин  1 мин  1 мин  1мин  1мин  1 мин  1мин  1 мин  1мин  1мин | Сдача рапорта дежурного о готовности класса к уроку  Повороты.  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 бег  Дыхание не задерживать.  Ноги в коленях не сгибать.  Класс делится на две команды:  1 команда «Быстрые»  2 команда «Ловкие». |
|  | Основная часть  Подвижные 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 отскока  4) 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». | 5мин  5мин  5мин  5мин | 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. |