Место проведения: Стадион

Время проведения 10-25 - 11-10 (45 минут)

Оборудование и инвентарь: стойки, планки для прыжков, теннисные мячи.

Учитель: Левый Павел Анатольевич

Тема урока: Подготовка к зачету по легкой атлетике

Задачи урока:

1.Обучение технике: спринтерского бега – высокого старта, стартового разгона, бег по дистанции; прыжки в длину; метание малого мяча.

2. Развитие прыгучести, быстроты, ловкости.

3. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, интереса к знаниям физической культурой.

Метод проведения: фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный, игровой.

Тип урока: обучающий.

Часть урока

Содержание

Дозировка

ОМУ (организационно- методические указания)

1

2

3

4

1

Подготовительная часть

10 мин

1.Построение, сообщение задач

1 мин

Учитель готовности класса к уроку. Сообщение темы.

2.Строевые упражнения: повороты, размыкание, смыкания

2 мин

Следить за осанкой учеников; их внимательностью

3.Ходьба:

1) на носках ;

2) на пятках ;

3) на внутренних и внешних сводах стопы

2 мин

Упражнение выполняется в колонне по одному на дистанции 1 – 1,5 м.

4. Общеобразовательные упражнения в движении:

1) повороты и наклоны головы влево – вправо, вперед – назад;

2) смена положения рук ;

3) наклоны туловища вперед; влево – вправо;

4) выпады ног вперед, влево, вправо

5 мин

Построение выполняется в колонне по одному следить за правильным выполнением упражнения, за дыханием

2

Основная часть

30 мин

Бег:

на передней части стопы;

с высоким подниманием бедра;

с захлестыванием голени;

семенящий;

прыжки « с ноги на ногу»

2.Высокий старт, стартовый разгон, бег 20 м.

.Объяснение.

.Показ учителем и показ сильнейшими учениками.

.Выполнение учениками по команде учителя

5 мин по 2 раза

1) Бег через мячи в частом и ровном темпе.

2) Не наклонять туловище назад.

3) Не наклонять туловище вперед. 4) Мягко и свободно производить постановку стопы.5) Следить за выносом махового колена вперед вверх, необходимо фиксировать фазу полета. Упражнение выполняют в двух колоннах, расстояние 20 м, обратно возвращаются шагом.

Ученики перестраиваются в одну шеренгу на боковой линии футбольной площадки.

По команде « На старт!» учащийся подходит к стартовой линии, ставит сильнейшую ( опорную) ногу носком к линии, не переступая её, другую отставляет назад, упираясь в грунт носком. Туловище выпрямить, руки свободно опустить вдоль тела, голову держать прямо. По команде «Внимание!» ученик сгибает сильнейшую ногу, а ногу, подготовленную для маха, одновременно отставляет назад. Следить, чтобы плечи не выходили далеко вперед за опорную ногу, что может привести к потере равновесия. Следить при команде «Марш!» за работой рук при первых шагах (несинхронная работа рук по отношению к движениям ног), для сохранения равновесия. Голову нужно держать без напряжения, взгляд направить на направление дорожки. Первые шаги должны быть быстрыми, мощными, достаточно пружинистыми. Каждый очередной шаг больше, чем предыдущий. При стартовом разгоне бегун находится в согнутом положении. С каждым новым шагом создаётся большая скорость движения вперед и уменьшается наклон туловища.

3. Подвижная игра «Мячом в цель»

5 мин

Посередине площадки кладут волейбольный мяч, а играющие с теннисными (резиновыми) мячами в руках стоят в 10 шагах от него за чертой. Каждый по очереди метает мяч в волейбольный, с тем чтобы тот откатился дальше.

4. Прыжки:

1) напрыгивание на перекладину (снаряд) высотой от 20 до 50 см;

2) прыжок через препятствие с разбега 7 – 9 шагов

5 мин

1) Следить за приземлением на согнутую маховую ногу в положении полета «в шаге».

2) На расстоянии 1 м. от места толчка устанавливается планка или веревочка высотой 35 -50 см.

Обратить внимание на выполнение прыжка не только вверх, но и вперед.

5. Метание теннисного мяча:

1) удержание мяча пальцами метающей руки;

2) метание мяча по (разделениям) фазам по команде учителя: - фаза – разбег (подготовительная); - бросок ( основная); - торможение после броска;

3) метание мяча самостоятельно учениками

5 мин

Обратить внимание наи.п. при метании. Следить за отведением руки снарядом; «обгоном» плеч и руки со снарядом ногами и тазом для увеличения скорости

Обозначения:

О – ученик

. – мяч

- - - метание

3

Заключительная часть

5 мин

Упражнения на гибкость:

И.п. стойка ноги врозь , руки на поясе.

Задание: а) пружинистые наклоны туловища к ногам сериями 2 – 4 повторений к каждой ноге;

б) то же, касаясь ладонями пола;

в) то же, но одновременно отводя одноимённую руку вверх в сторону, разноимённую к ноге

3 мин

Домашнее задание: повторить упражнение на гибкость; выполнять наклоны до 10 раз; «мостик», «рыбку» - 5 – 8 раз.

Построение, подведение итогов урока

2 мин

Урок 45 мин