

Конспект урока по лёгкой атлетике

Автор: Попов Александр Витальевич, учитель физической культуры

Тема урока: Легкая атлетика «Прыжки в длину с разбега, спринтерский бег».

Цель: Посредством выполнения специально-беговых и прыжковых физических упражнений подвести учащихся к овладению навыками техники прыжка в длину с разбега и техники стартового разгона в беге на короткие дистанции.

Основные задачи:

Образовательные задачи:

1. Создать представление и обеспечить основами знаний о технике выполнения прыжков в длину с разбега и спринтерского бега.

Оздоровительные задачи:

1. Формирование правильной осанки, добываясь свободного ненапряжённого положения туловища во время ходьбы и бега;

2. Укрепление опорно-двигательного аппарата и повышение физической подготовленности учащихся.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание внимательности.

2. Воспитание активности;

3. Воспитание сознательного отношения к занятиям физической культурой

Развивающие задачи:

1. Способствовать развитию скоростных качеств, прыгучести, силы, ловкости.

Инвентарь и оборудование: набивные мячи, скакалки, гимнастическая стенка, гимнастические маты, секундомер, резиновые эспандеры, малярный скотч, мелки.

Тип урока: комбинированный

Место проведения: спортзал МБОУ Карпогорской СШ №118

Ход урока:

Часть урока	Частные задачи	Средства	Дозировка (время)	Методические приемы организации обучения и воспитания
И. П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	1. Организовать учащихся к проведению урока. 2. Создать целевую установку на урок. 3. Организовать учащихся к проведению разминки. 4. Подготовить организм к основной части урока: а) Выработать правильную осанку, способствовать укреплению голеностопного сустава. б) Способствовать укреплению мышц ног,	Организованный вход в спортзал. а.) Построение в одну шеренгу. Определение цели урока Сообщение задач урока: - ознакомимся с техникой выполнения л/а приёмов - разучим основные элементы техники выполнения этих приёмов - разовьем физические качества быстроту и силу, координацию а) Выполнить команду: «Направо!», за направляющим в обход по залу шагом марш! а.) Ходьба по залу: 1) на носках, руки в сторону; 2) на пятках, руки на поясе; 3) на внешней и внутренней стороне	12мин.	Создать настрой на урок. Обратить внимание: на осанку. Обратить внимание на внешний вид учащихся. Следить за дистанцией между учащимися. Следить за правильностью выполнения упражнений, спина прямая, взгляд направлен вперед. Следить за правильностью выполнения упражнения. Следить за амплитудой движений. При беге приставными шагами ноги в коленном суставе слегка согнуты, обратить внимание на технику безопасности при беге спиной

	способствовать укреплению мышц тазобедренного сустава и ног; способствовать укреплению мышц спины	ступни. б.) Бег по залу: - Разновидности бега. Выполнение команд: «Направляющий, на месте, класс, стой!». Упражнения на гимнастической стенке (растяжка)		вперёд.
П. О С Н О В Н А Я	1.Создать зрительное представление о технике спринтерского бега и прыжков в длину с разбега. 2.Обеспечить основами знаний о технике выполнения приёмов. 3.Проведение специально-беговых и прыжковых физических упражнений - подготовить мышцы ног . Организовать учащихся для проведения игры «Кто дальше»	1. Специально- беговые и прыжковые упражнения . 2. Беговые упражнения для стартового разгона (сопротивление напарника с применением эспандеров, скакалок). 3. Подвижная игра « Опереди соперника». 4. Подбор разбега для прыжков в длину. 5. Выброс ног вперёд в фазе полёта при прыжках в длину.	10мин 4мин. 10мин	В ходе показа рассказать о технике выполнения приёмов. Следить за правильностью выполнения упражнения. Обратить внимание на технику безопасности при выполнении упражнений. Обязателен прыжок и вылет вверх Приземление на согнутые ноги. Команды поочерёдно выполняют прыжок в длину с места приземления соперника. Начало прыжка с линии старта первой команды. Если последний участник второй команды перепрыгивает линию старта – то выигрывает вторая команда и наоборот.
П. З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я	1.Организовать учащихся к подведению итогов. 2.Воспитать сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями через д/з. 3.Подвести итоги урока.	Активизировать внимание учащихся. Анализ положительных моментов.	4мин.	Обратить внимание на то, что без выполнения СФУ и ОФУ добиться правильности выполнения технических приёмов будет очень сложно Организованный выход из спортзала с оцениванием (хлопок по ладоням). Воспитание дисциплинированности.

