

Гильмуллин Эльвир Мударисович

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Правохеттинская общеобразовательная школа»

Ямало-Ненецкий автономный округ, Надымский район, п. Правохеттинский

КОНСПЕКТ УРОКА
«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»

Тема: «Лёгкая атлетика».

Задачи урока:

Образовательная:

1. Повторить комплекс ОРУ со скакалкой;
2. Совершенствование высокого старта;
3. Обучение метанию меча в цель.

Воспитательная:

1. Формировать умение работать в группе;
2. Воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи.

Оздоровительная:

1. Развивать скоростные способности учащихся.

Инвентарь: Флаг, скакалки, секундомер, обручи, мячи для метания.

Подготовительная часть (10-12 мин.)

1. Построение, рапорт, сообщение задач урока, строевые упражнения (повороты на месте).
2. Разновидности ходьбы.
3. Медленный бег с передачей Российского флага.



4. Выполнение упражнений на восстановление дыхания и расслабления.

5. Перестроение в три или четыре шеренги.

(дежурный раздает скакалки)

ОРУ со скакалкой:

1. Исходное положение (И. П.) - основная стойка (О.С.), скакалку вниз.

- левая нога назад на носок, прогнуться, скакалка вверх;

- И.П.;

- правая нога назад на носок, прогнуться, скакалка вверх;

- И.П.

Выполнить 8-10 раз. Руки прямые, ноги в коленях не сгибать.

2. И.П.- О.С. ноги врозь, скакалку вперед.

- поворот влево;

- И.П.;

- поворот вправо;

- И.П.

Выполнить 6-8 раз. Руки прямые.

3. И.П.- О.С. ноги врозь, скакалку вверх.

- наклон влево;

- И.П.;

- наклон вправо;

- И.П.

Выполнить 8-10 раз. Руки прямые, ноги в коленях не сгибать.

4. И.П.- О.С. ноги врозь, скакалку вниз.

- наклон вперед, скакалку вперед;

- И.П.;

Выполнить 6-8 раз.



5. И.П.- О.С. приседы.

- присед, скакалку вперед;

- И.П.

Выполнить 6-10 раз. Спина прямая.

6. И.П.- О.С. скакалку вниз.

- выпад левой ногой вперед, скакалку вперед;

- И.П.;

- выпад правой ногой вперед, скакалку вперед;

- И.П.

Выполнить 6-8 раз. Сзади стоящая нога прямая.

7. И.П.- О.С. скакалку вниз.

- выпад влево, скакалку вперед;

- И.П.;

- выпад вправо, скакалку вперед;

- И.П.

Выполнить 6-8 раз.

8. И.П.- О.С. ноги врозь, скакалку вперед.

- мах левой ногой;

- И.П.;

- мах правой ногой;

- И.П.

Выполнить восемь раз. Ногой стараться коснуться разноименной руки, ноги в коленях не сгибать.

9. И.П.- руки на пояс, скакалка на полу перед собой.

- прыжок вперед;

- прыжок назад.

Выполнить 10 раз. На скакалку не наступать.



10. И.П.- левую ногу вперед, правую назад, руки на пояс, скакалка на полу. Прыжки со сменой ног, на скакалку не наступать.

- И.П.- стойка ноги врозь, скакалка на полу:

- руки через стороны вверх, вдох;

- руки через стороны вниз, выдох.

Повторить 4-6 раз.

(Затем дети перестраиваются в одну колонну, дежурный собирает скакалки).

Основная часть (25 мин.)

1. Специальные беговые упражнения на месте, в движении. Перестроение в одну шеренгу вдоль боковой линии площадки. Интервал между учениками на вытянутые руки.

а) бег с высоким подниманием бедра (10 сек.);

б) бег с захлестыванием голени (10 сек.);

в) работа рук с разной частотой.

Упражнения выполняют стоя на месте. Следить, чтобы ученики не разводили локти в стороны (10-15 сек.). Разведение локтей способствует раскачиванию тела из стороны в сторону, что приводит к снижению скорости бега.

2. Бег в колонне по одному между гимнастическими скамейками, расстояние между ними 30 см. повторить 2-3 раза.

Акцентируем внимание на правильную работу рук и параллельную постановку стоп с передней части.

Семенящий бег.

Совершенствование высокого старта.

Напомнить положение высокого старта. Перестроение в две шеренги. Одновременный старт для всех, дистанция 1 метр. Вторая шеренга догоняет первую шеренгу. Меняются местами. Старты с различными заданиями.



Обучение метания мяча в цель с места.

И.П.- стоя на правой ноге, левая нога впереди, правая рука назад, левая локтем по направлению метания. Масса тела на правой согнутой ноге. Переноса массу тела на левую ногу и переводя правую ногу на носок, имитация метания из-за спины через плечо вверх-вперед. Угол вылета 45 градусов.

Метание мяча в цель.

Класс разделить на группы по три человека. Двое встают лицами друг к другу на расстоянии 15 метров, третий встает между ними с гимнастическим обручем и поднимает его над головой. На каждую тройку учащихся раздается по одному мячу. Смена мест через каждые 3 минуты.

Заключительная часть (2-3 мин.)

Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание.

