Конспект урока по легкой атлетике в 7 классе

Задачи: лыжная не рекомендует ее проводить на улице

Образовательная: 1Разучить технику прыжка в длину с разбега согнув ноги. 2 подвижная игра «Змейка»

Оздоровительная: укреплять мышцы ног, сердечно сосудистую и дыхательную системы при выполнении ОРУ, развивать скорость при разбеге

Воспитательная: воспитывать настойчивость, дисциплинированность и бережное отношение к спортивному инвентарю

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | ОМУ |
| Подготовительная | Построение | 30 сек | В одну шеренгу становись! Равнясь, смирно. |
| Сообщение задач на урок | 1 мин | Кратко, четко, доступно |
| Строевые приемы | 15 сек | На право! На лево! Прыжком кругом! |
| Бег | М-3  Д-2 | Бегом марш! |
| Перестроение | 30 сек | По ходу движения образовываем круг |
| Упражнения на восстановление дыхания | 1 мин | Вдох- руки вверх, выдох-опустили |
| Ору на месте  1 Ип- стойка ноги врозь руки к плеча  1-2 круговые движения вперед  3-4 круговые движения назад. | 5-6 раз | Амплитуда больше, спина прямая |
| 2 Ип- стойка ноги врозь руки перед грудью   1. Поворот туловища на право руки в стороны 2. Ип 3. Поворот туловища на лево, руки в стороны 4. Ип | 5-6 раз | Спина прямая, ладони смотрят вниз, смотреть в перед |
| 3 Ип- стока ноги врозь, руки на пояс   1. Наклон туловища на право, левая вверх 2. Ип 3. Наклон туловища на лево правая вверх 4. Ип | 5-6 раз | Наклон ниже, рука прямая. |
| 4 Ип- стойка ноги врозь по шире, руки на пояс   1. наклон к право 2. наклон 3. наклон к левой 4. ип | 5-6 раз | Наклон ниже, колени не сгибать, руками касаемся пола (по возможности) |
| 5 Ип- о.с.   1. наклон 2. присед, руки вперед 3. наклон 4. ип | 5-6 раз | Ноги прямые, спина прямая, ладони смотрят друг на друга |
| 6 Ип- о.с   1. выпад правой, руки на пояс 2. Ип 3. Выпал левой, руки на пояс 4. Ип | 5-6 раз | На право! Упражнения выполняем по кругу. Сзади стоящая нога прямая, выпад глубже. |
| 7 Ип – сед на правой левая в сторону на носок, руки вперед  1-2 перенос веса тела с правой на левую.  3-4 перенос веса тела с левой на правую (либо скажи: «то же самое в другую сторону») | 5-6 раз | Таз ниже, спина прямая, смотреть в перед, руки сцеплены |
| 8 Ип- упор лежа  1-4 передвигаемся в право  1-4 передвигаемся в лево | 5-6 раз | Работаем только руками, ноги на месте, спину не прогибаем, таз не поднимаем. |
| 9 Ип – стойка ноги врозь, руки на поясе.  Приседания | 5-6 раз | Спина прямая, угол между бедром и голень 90 градусов. |
| 10 Ип- о.с  1 - прыжком стойка ноги врозь, руки в сторону  2 - ип  3 - прыжком стойка ноги врозь руки в сторону  4 - ип | 4-5 раз | По окончанию упр: Левой, левой раз два три класс стой раз два! |
| Перестроение | 30 сек | В одну шеренгу становись! На 1,2 рассчитайсь! 1 номера в 1 колону, 2 номера в другую колону. |
| Спец. Беговые | 30 сек | Выполняем до фишки, возвращаемся в обход на лево на право. |
| 1. семенящий бег | 2 раза | Нога ставится с носка на пятку, руки и туловище расслабленно |
| 2. высокое поднимание бедра | 2 раза | Спина прямая, руки работают вдоль туловища, бедро выше |
| 3. захлест голени | 2 раза | Пятками касаемся ягодиц бедра, спину не заваливаем, руки  работают вдоль туловища |
| 4. бег с прямыми ногами в перед | 1 раз | Ноги прямые, руки работают вдоль туловища |
| 5. бег с прямыми ногами назад | 1 раз | Ноги прямые, спину не заваливаем |
| 6. малый много скок | 1 раз | Спина прямая, приземляемся на переднюю часть стопы. |
| 7. большой много скок на правую ( левую) ногу | 2 раза | С заде стоящая нога прямая, колено выше, руки работают разноименно. |
| 8. большой много скок на обе ноги | 1 раз |  |
| 9. бег с ускорением | М-3  Д-2 |  |
| Перестроение |  | В одну шеренгу становись. |
| Основная | Техника прыжка в длину с разбега.  1 упражнение  ИП- выпад правой  Смена положений ног в прыжке. | 10 раз | Выполняем как можно чаще, руками помогаем себе. |
| 2 упражнение  ИП- стойка ноги врозь   1. встать на носки, руки вверх 2. ип   3-4 тоже самое | 10 раз | Руки держим в замок, спина прямая. |
| 3 упражнение  ИП- стойка ноги врозь  1-2 встать на носки, на пятки  3-4 прыжок в длину | 8 раз | Руками раскачиваем свое тело, ноги выбрасываем вперед. |
| 4 упражнение  С 3 шагов разбега постановка ноги для отталкивания с последующим прыжком в шаге с приземлением на обе ноги. | 8 раз | На прямые ноги не приземляемся, руками помогаем себе. |
| 5 упражнение  Выполняем с шага на длину и отталкивание с приземлением на 2 ноги в яму с песком. | 5 раз | Ноги выбрасываем вперед. |
| 6 упражнение  Выполняем прыжок в длину с разбега с 3 шагов | 5 раз | Подбираем ногу, стопа ставится четко на доску, ноги выбрасываем в перед. |
| 7 упражнение  Тоже самое, но с 7 шагов. | 5 раз |  |
| Заключительная | Перестроение  Подведение итогов | 30 сек  1 мин | В одну шеренгу становись  Сегодня мы свами разучили технику прыжка в длину с разбега.  Урок окончен все свободны |