

Урок легкой атлетики в 7 классе

Учитель: Привалова Татьяна Ивановна (МБОУ «Гимназия», г.Новозыбков

Задачи:

- повторить перестроение из одной шеренги в две и обратно; из одной шеренги в три и обратно; повороты на месте;
- совершенствовать технику прыжка в высоту способом «перешагивания»(переход планки);
- совершенствовать технику прыжков со скакалку;
- воспитывать самостоятельность, дисциплинированность;
- развивать ловкость , координацию, смелость, прыгучесть.

Тип урока: комбинированный.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: скакалки, гимнастические маты, резинка, стойки для прыжков.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I 14-15 мин.	Подготовительная	1 мин.	Дежурный сдает рапорт о готовновости класса к уроку . Напомнить о ТБ на уроке. Дежурный выступает в роли учителя, учитель в роли консультанта.
	1.Построение, сообщение задач урока.	3 мин.	
	2.Перестроение из одной шеренги в две и обратно, из одной шеренги в три и обратно;повороты6 на месте по команде: «Нале-во!», «Напра-во!»	4 мин.	

	«Кру-гом!» 3. Прыжки со скакалкой за 15 сек., 20 сек., 30 сек. 4. ОРУ в двух шеренгах. А) и.п.-ст. ноги вместе, руки внизу. 1-2-руки вверх ,подняться на носки; 3-4-и.п. Б) и.п.-ст. ноги вместе, руки внизу. 1-8-круговые движения руками вперед; 9-16 – назад. В) и.п.-ст. ноги врозь. руки внизу. 1-2- наклоны вправо; 3-4- наклоны влево. Г) и.п.- ст. ноги врозь, руки на плечах друг друга. 1-3- наклоны вперед; 4- и.п. Д) и.п.- узкая ст. ноги врозь, руки на пле-	7 мин. 6-8 раз 16 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 16	Задание выполняется в парах. Первый вы- полняет прыжки, второй считает, затем меняются. Упражнения выполняются в двух шеренгах, взявшись за руки . 1-2-вдох 3-4-выдох Движения выполняются по большой амплитуде и стараться не расцеплять руки. Наклоны выполняются точно в сторону. Ноги не сгибать в коленях ,руки на плечах друг друга. Спина прямая, смотреть вперед, присе-
--	---	---	--

	чах друг друга. 1- приседание; 2- и.п. Е) и.п.- ст. ноги вместе, руки на плечах друг друга. 1-8- махи правой ногой; 9-16- махи левой ногой. Ж) и.п.- низкий присед, руки на плечах друг друга. 1-прыжок вверх 2-и.п	раз 6 раз	дать на полной стопе. Присед-вдох, И.п.- выдох. Ноги выпрямлять под углом 90°, спина прямая, дыхание произвольное.
II 23 мин	Основная 5.Прыжки высоту способом «перешагивания» Подводящие упражнения: - прыжки толчком с двух ног с места через резинку; -прыжки на двух ногах влево ,вправо через резинку;	8-12 раз 8-12 раз 8-12	Прыжки выполняются без подскоков, дыхание произвольное. Плечи не закиды- вать назад .Приземляться на носки.

	-прыжки с места слева , справа; - прыжки с шага разбега слева, справа; -прыжки с трех шагов разбега через наклонную резинку; - прыжки на результат .	раз 8-12 раз 8-12 раз	Подобрать толчковую ногу. Нога должна проходить параллельно резинке. Убирать таз в сторону. Один край резинки поднять вверх, чтобы маховая нога поднималась вверх. Можно варьировать высоту. Выявляем лучшего у мальчиков и девочек. Дается на каждой высоте две попытки. Резинку поднимают освобожденные от урока. Те кто закончил прыгать берут скакалки и выполняют прыжки .
III 5-7 мин.	Заключительная 6.Подвижная игра «Удочка».	7 мин. 5 мин.	Учащиеся встают в круг .Водящий находится в центре и выполняет вращение

	7.Построение,подведение итогов урока.	2 мин.	скакалки по кругу. Учащиеся перепрыгивают через вращающуюся скакалку. Кого задевает скакалка , тот становится водящим.(Высоту вращения можно постепенно повышать). Анализ работы класса. Дать словесные оценки. Класс организованно выходит с урока.
--	---	----------------------	--