План -конспект урока по легкой атлетике  
класс \_\_\_\_7А,Б,В,Г\_\_\_

Учитель: Шмидт Д.С.

Место проведения : спортивный зал

Необходимый инвентарь : рулетка ,секундомер ,4 флажка ,.

Количество учащихся : 20-30

Основные задачи урока:

1. Разучить прыжок в длину способом «согнув ноги « (подбор разбега ).

2. Закрепить обучение старта из положения «лежа»

3. Содействовать развитию скоростной выносливости .

4. Воспитывать добросовестное отношение к труду.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Частные задачи | Средства | Дозировка | Методические указания , ошибки. |
| 1ч  2ч  3ч | Формировать осмысленное и ответственное отношение к учебной деятельности на уроке ..  Проверить точность выполнения пово-ротов.  Подвести итоги учебной деятельности учащихся на уроке дать домашнее задание. | Построение, сообщение задач  Урока, рапорт. Повторить повороты на месте, направо, налево ,кругом.  1.ходьба на носках, на пятках,  на внутренней стороне стопы, бег в равномерном темпе.  2.Комплекс № 1 ОРУ в движении.  3.СБУ .  а) бег с захлестыванием голени назад.  б) бег с высоким подниманием бедра.  В)бег прыжками в широком шаге.  Г) прыжки в длину с места.  Д)ускорения до 30 метров с высокого старта .  1. повторить технику прыжка в длину.  А)имитация техники последнего шага разбега, отталкивания ,движений в полете ,приземления.  Б) подбор разбега .  В) прыжок в длину с 8-12 беговых шагов.  2.Закрепить обучение старта из положения  «лежа»  а)из положения лежа в упоре на руках,  принять положение низкого старта ,  выполнить ускорение.  3.Бег в полную силу    Заключительная. Построение в одну шеренгу, сообщение домашнего задания:  «пистолет» | 10 мин.  6-8 раз.  10-12 раз.  2-3 раза  по30 м.  -  -  -  2 раза  27 минут.  3-4 раза.  8-10 раз.  3-4 раза.  5-6 раз.  50 м.\* 3 раза.  3 минуты.  2 \* 8 | Следить за правильностью выполнения упражнений .  Длина разбега зависит от подготовленности прыгуна обычно составляет 12-24 беговых шага. Обычно длина одного шага разбега равна длине 2 шагов обычной ходьбы ,а длина первого шага разбега равна длине одного шага ходьбы.  16 беговых шагов -31 шаг обычной ходьбы-скорость на 30 м. =4,9-4,6 м.сек.  Определить лучших учащихся, сообщить что лучшим учащимся поставлены оценки в журнал. |