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. |
| 1ч2ч3ч | 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 разапо30 м.---2 раза27 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. |