Конспект урока по лёгкой атлетике для учащихся 9 класса.

Задачи:

1. Провести инструктаж по Т.Б. на занятиях лёгкой атлетикой.

2. Продолжать учить технику низкого старта и стартового разгона в спринтерском беге.

3. Продолжать учить технику отталкивания и перехода через планку в прыжках в высоту способом «Перекат».

4. Принять норматив в прыжках в длину с места.

5. Развивать скоростно-силовые способности и аэробную выносливость.

 Инвентарь: Секундомер, маты гимнастические, стойки (2 шт), планка, флажок.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Средства | Дозировка | Методические приёмы |
| По организации | По обучению и воспитанию |
| ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ | 1. Инструктаж по технике безопасности.2. Построение, рапорт, сообщение задач урока.3. Ходьба, бег.4. ОРУ на местеа) И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью согнуты в локтях. 1-2 – рывки руками перед грудью; 3-4 – рывки руками с поворотом туловища влево, руки в стороны; 5-6 – то же, что 1-2; 7-8 – то же, что 3-4 вправо.б) И.п. – о.с., руки вверх. 1 – мах левой, руки вперёд; 2 – и.п.; 3-4 – то же правой.в) И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон к левой; 2 – наклон, касаясь пола; наклон к правой; 4 – и.п.г) И.п. – то же. 1-4 – круговые вращения тазом влево; 5-8 – то же влево.д) И.п. – о.с. 1 – упор присев; 2 – упор лёжа;3 – упор присев; 4 – и.п.5. Эстафета. | 3 мин2 мин2 мин5 мин6-8 раз6-8 раз6-8 раз3-4 раза6-8 раз3 мин | Сидя на скамейках.В шеренгу.По беговой дорожке вокруг школы с общего старта.В кругу, интервал 2 м.Перестроение в колонну по два в движении поворотом, интервал 6 м. Команды выстраиваются на стартовой линии. | Обратить особое внимание на правила безопасности во время бега на короткие дистанции и в прыжках в высоту. Собрать подписи учащихся.Кратко, доступно, информативно. Пятки вместе, носки врозь, спина прямая, подбородок приподнят, лопатки сведены.Темп ниже среднего.Бежать свободно. Следить за дыханием.Рывки реще. Следим за осанкой.Мах выше. Маховая нога прямая.Наклон глубже. Ноги на сгибаем.Спина и ноги прямые. Выполняем энергичнее.В упоре лёжа в спине не прогибаемся. Ноги вместе.По команде, первые участники бегут 30 м, обегают фишку и возвращаются обратно. Передают эстафетную палочку и т.д. Выигрывает команда, которая раньше донесла палочку до линии финиша. |
| ОСНОВНАЯ | 1.Прыжок в длину с места.2.Низкий старт и стартовый разгон в спринтерском беге.1.1 Повторение команд: «На старт!», «Внимание!», «Марш».1.2 Ускорение до 20 м.3. Прыжки в высоту способом «Перекат».3.1. Мах – толчок.3.2. Мах – толчок – подтягивание толчковой ноги коленом к груди – приземление на толчковую ногу.3.3. Имитация перехода через планку.4. Равномерный бег. | 5 мин5 мин12 мин750 м | Учащиеся располагаются на скамейке. Готовящемуся разрешается выполнять в отведённой зоне разминочные упражнения.На линии подачи волейбольной площадки в одну шеренгу, интервал 1 мВ шеренгу, интервал 2 м.По беговой дорожке вокруг школы. | Тест помогает определить скоростно-силовые способности. Мах реще. Толчок сильнее. Ноги в полёте согнуть. Приземлиться в присед, руки вперёд. При выполнении даётся три попытки. В зачёт идёт лучшая.Мальчики:                    Девочки:«5» - 220 см                 «5» - 205 см«4» - 190 см                 «4» - 185 см«3» - 175 см                 «3» - 155 смПо команде: «На старт!» нужно подойти к линии старта. Вперёд на расстоянии равном 1,5 стопы от стартовой линии ставится толчковая нога. Маховая нога ставится на расстоянии равном 2 стопам от стартовой линии. Руки располагаются параллельно линии на ширине плеч. Колено маховой ноги ставится на дорожку. Смотреть вниз. По команде: «Внимание!», таз приподнимается вверх, вес тела переносится на толчковую ногу, смотреть назад.Толчковая нога впереди. Мах выше. Во время маха ногой выполняем так же мах руками вперёд-вверх.После маха в верхней точке повернуть стопу маховой ноги носком вниз-внутрь. Стопу толчковой ноги на 1800. Не забываем подтягивать толчковую ногу. Приземляемся на толчковую ногу, а разноимённой ей рукой касаемся пола.Следить за дыханием. Темп средний. |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ | 1. Контроль ЧСС.2. Подведение итогов | 1 мин2 мин | Сразу после пробегания дистанции.В шеренгу. | Определить ЧСС на лучезапястном суставе или на сонной артерии. Сравнить свой пульс со значением, соответствующим средней нагрузке (130-160 уд/мин) и сделать вывод о своём темпе. Необходимо помнить о том, темп должен быть равномерным на всей дистанции.Отметить лучших и худших. Обратить внимание на более типичные ошибки.Д/з: имитация изученных технических действий. |