Урок лёгкой атлетики

**"Развитие прыгучести "**

**Учитель: Магомедов Усар Ахмедович.**



Конспект урока физической культуры по лёгкой атлетике 8 класс

*Тема урока: Развитие прыгучести*.

 1. Закрепление навыка прыжков через короткую и длинную скакалку.

 2. Развитие прыгучести, ловкости, выносливости.

 3. Воспитывать чувство взаимопомощи, коллективизма, трудолюбия.

 ***Метод проведения:*** поточный, индивидуальный, групповой, игровой

***Место проведения:*** спортивный зал

***Инвентарь:*** скакалка, палочки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | содержание | дозировка | Организационно-методические указания |
| **1** | **2** |  | **3** |
| **I** | ***Вводная*** | 10-12 мин |  |
|  | **1.**Построение. Рапорт дежурного. Сообщение задач урока | 1 мин | Дежурный сдает рапорт о готовности класса к уроку, предварительно построив класс по командам: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!» |
|  | **2.** 1.Ходьба на носках, руки в стороны, руки вверх, руки к плечам.2.Ходьба с пятки на носок , руки на пояс, руки за голову.3. Ходьба в полуприседе, руки произвольно. | 2 мин | Следить за осанкой , при ходьбе держать дистанцию. |
|  | **3.**Бег:1.равномерный2.приставным шагом3.спиной вперед4.подскоками5.противоходомУпражнения на дыхание в ходьбе. | 2 мин | Обратить внимание на дистанцию и интервал. Следить за дыханием (2 м) |
|  | ОРУ - комплекс ОФП 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.2.  И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед,2- И.п.3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.3.  И.п.- правая рука вверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверху.4.  И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4  - разноименные круговыевращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.5.   И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок.  1,2 –повороты туловища вправо,3,4 – повороты туловища влево.6.   И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо,  3,4 – наклоны влево.7.   И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе.  1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.8.    И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги.  2- И.п.  3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги.  4 – И.п.9.    И.п.- присед на правой ноге, левая в сторону прямая.  1-3- наклон вперёд к прямой ноге,  4 – перенос центра тяжести на левую ногу.10.   И.п.- выпад правой ногой вперёд, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания,  4 – смена положения ног прыжком.11.И.п.-стойка, ноги врозь, руки вперёд, немного в стороны. 1- мах правой ногой  к левой ноге,  2 – И.п,   3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.12.И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой,  2,4 –прыжок, руки в исходное положение.***Основная часть***  **1.Бег на короткие дистанции** **2.Челночный бег 4-10 м.****3.Прыжок в длину с места.****4.Прыжок на одной ноге оттолкнувшись.****5.Шаг вперед оттолкнувшись.****7.Семь шагов способом оттолкнувшись.****8.Семь прыжков без остановки.**  ***Заключительная часть******Контрольный зачет*** 1. ***Упражнение со скакалкой в течение 30 сек на результат.***

Медленный бег по площадке. Упражнения на восстановление дыхания. Построение. Подведение итогов.Д/З поднимание туловище из положение лежа. | 5мин | Упражнения выполнять четкоУвеличивать темп с каждым повторением.Следить за осанкой во время выполнения упражнений.Состязание между учащимсяВращать скакалку в равномерном темпе.Отметить наиболее активных детей. |