

Легкая атлетика

Андрианова Надежда Александровна
 учитель физической культуры
 ГУ "Средняя школа-гимназия №9"

Метод проведения: поточный, фронтальный, индивидуальный, групповой, посменный способ.

Тип урока: тренировочный.

Задачи урока.

Совершенствование техники метания малого мяча в цель.

Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.

Развить ловкость, точность метания малого мяча, координацию движений.

Воспитание настойчивости, воли, трудолюбие, товарищеской взаимопомощи.

Место проведения: спортивный зал

Спортивный инвентарь.

Мячи для большого тенниса 20 шт.

Автомобильные шины 10 штук.

	<p>1. Построение, приветствие, сообщение задач урока.</p> <p>2. Ходьба</p> <p>3. Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - медленный бег; - с высоким подниманием бедра; - бег с прыжками через препятствия (барьеры); - перемещение приставными шагами правым и левым боком по периметру баскетбольной площадки; - чередование бега лицом и спиной вперед по команде учителя; - медленный бег с переходом на ходьбу; <p>4. Ходьба</p> <p>5. Учебный комплекс ОРУ.</p> <p>Упражнение 1.</p> <p>Назначение: на ощущение правильной осанки, усиления дыхания и разгибания позвоночника.</p> <p>И.П. – о.с. 1 - шагом левой стойка ноги врозь, руки за голову;</p> <p>2 – поднимаясь на носки, руки вверх;</p> <p>3 – опускаясь на полный след, руки в стороны;</p> <p>4 – приставив левую – И.П.</p> <p>Упражнение 2.</p> <p>И.П. – стойка, руки на пояс.</p> <p>1. Выпад влево на согнутую ногу, руки в стороны.</p> <p>2. И.П.</p> <p>3. Выпад вправо на согнутую ногу, руки в стороны.</p> <p>4. И.П.</p>	<p>1 мин.</p> <p>30 сек.</p> <p>3 мин.</p> <p>30 сек.</p> <p>8 мин.</p> <p>5 раз в каждую сторону.</p> <p>5 раз в каждую сторону.</p>	<p>Обратить внимание на форму, дисциплину строя.</p> <p>В колонне по одному, интервал 1,5 м.</p> <p>Темп спокойный</p> <p>По лицевым линиям правым боком, по боковым – левым. Ступни не перекрещивать. По лицевым линиям правым боком, по боковым – левым. Ступни не перекрещивать. Команды подавать неожиданно, через разные промежутки времени.</p> <p>Постепенно замедляя скорость</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по шесть.</p> <p>1. В И.П. обратить внимание на осанку.</p> <p>2. Руки за голову, локти назад до придела.</p> <p>3. Руки вверх – прямые.</p> <p>4. И.П. обратить внимание на осанку.</p> <p>5. Руки за голову, локти назад до придела.</p> <p>6. Руки вверх – прямые.</p> <p>1. Руки в стороны прямые, точно на уровне плеч, спина прямая.</p>
--	--	---	---

	<p>Упражнение 3. Назначение: для мышц ног. И.П. – О.С. 1. Присед, руки вперед; 2. И.П. 3. Присед руки вверх; 4. И.П. Упражнение 4. Назначение: на косые мышцы туловища и заднюю поверхность бедра. И.П. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1. Поворот туловища влево руку в сторону. 2. Наклон вперед, левой рукой коснуться правого носка. 3. Выпрямляясь, поворот туловища влево, левая рука в сторону. 4. И.П. Упражнение 5. Назначение: на ССС. И.П. – стойка ноги врозь левой, правая рука вверх, левая назад, кисти в кулак. 1–4 – прыжки со сменой положения рук и ног.</p>	<p>5 раз в каждую сторону. 5 раз в каждую сторону 15–20 прыжков.</p>	<p>2. Руки в стороны прямые, точно на уровне плеч, спина прямая. 3. Руки в стороны прямые, точно на уровне плеч, спина прямая. 1. Пятки при поворотах туловища не поднимать. 2. Ноги при наклонах не сгибать. 3. Амплитуду движения увеличивать постепенно 1. Прыгать на носках. 2. Руки прямые. 3. Дыхание не задерживать.</p>
Основная часть урока	Основная часть урока		
	<p>1. Постановка проблемы: «От каких параметров зависит дальность полета мяча?» Соблюдать технику безопасности при обучении 1. Метание теннисного мяча с 4–5 шагов разбега. И. П. рука смотрит вперед – вверх, локоть внутрь чуть- чуть. Разбег осуществляется с постепенным ускорением. Скорость бега оптимальная, прыжком становится в и. п. – левым боком по направлению метания, ноги на ширине плеч, левая нога на носке, правая рука с мячом сверху. 2. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. 1. Метание малого мяча в горизонтальную цель (в автошину) метаем с расстояния 7-9 метров из И.п. стоя в 2-колоннах, метаем по очереди 2. Метание малого мяча в горизонтальную цель, стоящую на полу</p>	<p>30 сек. 30 сек. 3-4 повторения 2-3 повторения</p>	<p>Перестроение в 2 шеренги. Первая шеренга метает по команде 2-я подбирает мячи затем учащиеся меняются местами. Обратить внимание как ребята принимают форму замаха, обратить внимание на ногу сзади. Обратить внимание на ребят, метających левой рукой (левши). Смотреть на мишень, из этого положения перенести вес тела на левую ногу (правую на носок), туловище повернуть влево, по направлению метания, правую руку слегка согнуть (замах), затем в темпе выполняется бросок с активным шагом вперед, мяч летит (под 45* углом броска) в цель.</p> 

	<p>3. Метание малого мяча в вертикальную цель (стопка из 4 автошин, стоящую на полу)</p> <p>4. Метание малого мяча в цель с отскоком от стены (цель стопка авто шин, стоящая на полу) на полу. Бросить мяч в стену таким образом, чтобы мяч после отскока от стены попал в стопку авто шин.</p> <p>5. Метание теннисного мяча в движущую мишень. (Катящееся колесо)</p> <p>И.п. Перестроение в 2 шеренги. Первая шеренга метает по команде 2-я подбирает мячи, затем учащиеся меняются местами.</p>	<p>Попасть 10 раз каждой команде Попасть 10 раз каждой команде Повторить 5 раз каждой команде</p> <p>2-3 повторения</p>	<p>Горизонтальная цель, подвешенная на высоте 7 метров</p>  <p>Горизонтальная цель</p>  <p>Вертикальная цель (стопка автошин)</p>  <p>Движущаяся мишень по ширине спортзала</p>
	<p>6. Закрепление техники метания малого мяча на дальность и в цель.</p> <p>Подвижная игра «Русская лапта» Лапта</p> <p>В игре участвуют две команды по 9 человек. Для игры требуется ровная площадка размером 40x30 м. Отступая на 3 м от коротких линий поля, проводят линии города и кона. На расстоянии 1,5 м от линии города, с правой стороны площадки, чертят линию пригорода длиной 3 м. Линии города, кона и пригорода отмечаются по концам флажками. Принадлежности для игры: малый резиновый мяч, лапта, нарукавные отличительные повязки, 6 флажков. Перед игрой (по жребию) одна команда (бьющая) идет за линию города, другая команда (полевая) располагается на площадке в произвольном порядке. По сигналу первый по очереди игрок из бьющей команды, встав за линией пригорода, ударяет лаптой по мячу, направляя его в поле. Если удар был хороший и мяч полетел далеко, то пробивший игрок, оставив лапту, делает перебежку через поле за линию кона и обратно за черту города. Если же удар вышел слабым и мяч упал неподалеку, то игрок ждет хорошего удара, следующего за ним игрока и тогда бежит с ним вместе. Игроки команды поля стараются поймать пробитый мяч с воздуха или схватить мяч с земли и попасть им в</p>	<p>10 мин.</p>	<p>Правила игры «Русская лапта»</p> <ol style="list-style-type: none"> Каждый игрок бьющей команды может бить по мячу только один раз независимо от того, попал ли он лаптой по мячу или промахнулся. Право на второй удар и на дальнейшие он получает каждый раз после того, как сбегает за линией кона и вернется в город, не будучи задетым мячом. Совершать перебежки можно сразу двум или трем игрокам. Для обратных перебежек с линии кона до города игроки могут дожидаться наиболее благоприятного момента. Выбегать в этом случае с линии кона разрешается после очередного удара с линии пригорода. Игроки полевой команды имеют право бегать с мячом по всему полю и перебрасывать мяч один другому. Игрокам полевой команды запрещается мешать перебегающим (вставать на пути, задерживать).

	кого-нибудь из перебегающих игроков команды города. Пойманная «свеча» дает игрокам поля бесспорное право перейти в город; другая команда становится в этом случае командой поля. Если кому-нибудь из полевых игроков удастся попасть мячом в перебегающего игрока бьющей команды, все игроки поля должны быстрее убежать в город, так как игроки бьющей команды могут схватить мяч и в свою очередь попасть им в любого игрока поля, не успевшего убежать за черту города, и т.д. Задача бьющей команды — подольше поводить по полю противника, а противник должен стараться поскорее сменить команду бьющих. Каждый игрок команды бьющих, благополучно сделавший перебежку от города до конца и обратно за городскую черту, получает для своей команды очко. Команда, получившая большее число очков, побеждает.		6. Перебегающим запрещается пересекать боковые линии площадки. 7. Мяч, нарочно отбитый игроком за границы поля, не засчитывается, и удар выполняется вновь.
Заключительная	1. Лёгкий бег	30 сек.	В колонну по одному. Дежурный убирает инвентарь.
	2. Ходьба		
	3. Подведение итогов урока	2 мин.	Отметить наиболее активных, и пассивных в игре «Русская лапта», лучших в технике метания малого мяча в цель.
	4. Домашнее задание	1 мин.	Составить комплекс упражнений со скакалкой.