*Урок легкой атлетики в 11 классе*

*Учитель: Ашмарин В.А.*

*Задачи:*

*- повторить перестроение из одной шеренги в две и обратно; из одной шеренги в три и обратно; повороты на месте;*

*- совершенствовать технику прыжка в высоту способом «перешагивания»(переход планки);*

*- совершенствовать технику прыжков со скакалку;*

*- воспитывать самостоятельность, дисциплинированность;*

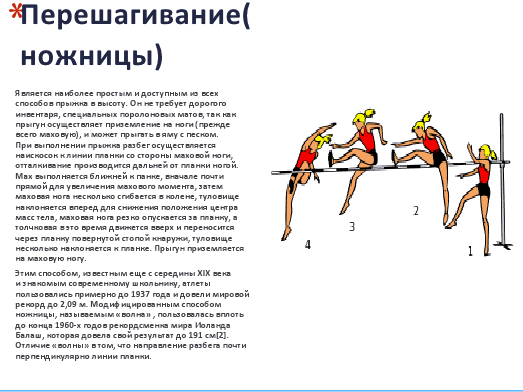
*- развивать ловкость , координацию, смелость, прыгучесть.*

*Тип урока: комбинированный.*

*Место проведения: спортивный зал.*

*Инвентарь: скакалки, гимнастические маты, резинка, стойки для прыжков.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Часть*  *урока* | *Содержание* | *Дозиров-*  *ка* | *Организационно-методические указания* |
| *I*  *14-15 мин.* | *Подготовительная*  *1.Построение, сообщение задач урока.*  *2.Перестроение из одной шеренги в две и обратно, из одной шеренги в три и обратно;повороты6 на месте по команде: «Нале-во!», «Напра-во!»*  *«Кру-гом!»*  *3. Прыжки со скакалкой за 15 сек., 20 сек.,*  *30 сек.*  *4. ОРУ в двух шеренгах.*  *А) и.п.-ст. ноги вместе, руки внизу.*  *1-2-руки вверх ,подняться на носки;*  *3-4-и.п.*  *Б) и.п.-ст. ноги вместе, руки внизу.*  *1-8-круговые движения руками вперед;*  *9-16 – назад.*  *В) и.п.-ст. ноги врозь. руки внизу.*  *1-2- наклоны вправо;*  *3-4- наклоны влево.*  *Г) и.п.- ст. ноги врозь, руки на плечах друг*  *друга.*  *1-3- наклоны вперед;*  *4- и.п.*  *Д) и.п.- узкая ст. ноги врозь, руки на пле-*  *чах друг друга.*   1. *приседание;* 2. *и.п.*   *Е) и.п.- ст. ноги вместе, руки на плечах*  *друг друга.*  *1-8- махи правой ногой;*  *9-16- махи левой ногой.*  *Ж) и.п.- низкий присед, руки на плечах*  *друг друга.*  *1-прыжок вверх*  *2-и.п* | *1 мин.*  *3 мин.*  *4 мин.*    *7 мин.*  *6-8 раз*  *16 раз*  *6-8 раз*  *6-8 раз*  *6-8 раз*  *16 раз*  *6 раз* | *Дежурный сдает рапорт о готовновсти*  *класса к уроку . Напомнить о ТБ на уроке.*  *Дежурный выступает в роли учителя, учи-*  *тель в роли консультанта.*  *Задание выполняется в парах. Первый вы-*  *полняет прыжки, второй считает, затем*  *меняются.*  *Упражнения выполняются в двух шеренгах,*  *взявшись за руки .*  *1-2-вдох*  *3-4-выдох*  *Движения выполняются по большой*  *амплитуде и стараться не расцеплять*  *руки.*  *Наклоны выполняются точно в сторону.*  *Ноги не сгибать в коленях ,руки на плечах*  *друг друга.*  *Спина прямая, смотреть вперед, присе-*  *дать на полной стопе.*  *Присед-вдох,*  *И.п.- выдох.*  *Ноги выпрямлять под углом 90˚, спина*  *прямая, дыхание произвольное.* |
| *II*  *23 мин* | *Основная*  *5.Прыжки высоту способом «перешагива-*  *ния»*  *Подводящие упражнения:*  *- прыжки толчком с двух ног с места*  *через резинку;*  *-прыжки на двух ногах влево ,вправо*  *через резинку;*  *-прыжки с места слева , справа;*  *- прыжки с шага разбега слева, справа;*  *-прыжки с трех шагов разбега через*  *наклонную резинку;*  *- прыжки на результат .* | *8-12 раз*  *8-12 раз*  *8-12 раз*  *8-12 раз*  *8-12 раз* | *Прыжки выполняются без подскоков,*  *дыхание произвольное. Плечи не закиды-*  *вать назад .Приземляться на носки.*  *Подобрать толчковую ногу. Нога должна*  *проходить параллельно резинке. Убирать*  *таз в сторону.*  *Один край резинки поднять вверх, чтобы*  *маховая нога поднималась вверх. Можно*  *варьировать высоту.*  *Выявляем лучшего у мальчиков и девочек.*  *Дается на каждой высоте две попытки.*  *Резинку поднимают освобожденные от*  *урока.*  *Те кто закончил прыгать берут скакалки и*  *выполяют прыжки .* |
| *III*  *5-7 мин.* | *Заключительная*  *6.Подвижная игра «Удочка».*  *7.Построение,подведение итогов урока.* | *7 мин.*  *5 мин.*    *2 мин.* | *Учащиеся встают в круг .Водящий нахо-*  *дится в центре и выполняет вращение*  *скакалки по кругу. Учащиеся перепрыги-*  *вают через вращающуюся скакалку.*  *Кого задевает скакалка , тот становиться водящим.(Высоту вращения можно постепенно повышать).*  *Анализ работы класса. Дать словесные*  *оценки. Класс организованно выходит с*  *урока.* |

**