*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.* |

**