

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа посёлка Тупки  
Чаплыгинского муниципального района  
Липецкой области Российской Федерации»

**Методическая разработка урока  
по физической культуре  
для учащихся 9-го класса  
Раздел программы: Лёгкая атлетика.  
Тема: «Формирование базовых навыков в беге и  
прыжках на занятиях легкой атлетикой».**

Исполнитель: учитель физической культуры  
Мисюрёв Борис Николаевич  
высшая квалификационная категория

п. Тупки

2015 г.

**Тема:** Формирование базовых навыков в беге и прыжках на занятиях легкой атлетикой.

**Цель:** создание алгоритма в обучении легкоатлетическим упражнениям и развитии физических качеств путем применения серий учебных заданий.

**Задачи урока:**

*образовательные:*

- разучить технику эстафетного бега.
- совершенствовать навык прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

*оздоровительные и развивающие:*

- формировать мотивацию к здоровому образу жизни.
- развивать быстроту, ловкость, внимание, координацию движений с помощью общеразвивающих упражнений

*воспитательные:*

- формировать у учащихся трудолюбие, стремление к достижению поставленной цели, интерес к занятиям физическими упражнениями.

**Тип урока:** обучающее - развивающий

**Методы проведения:** фронтальный, поточный, групповой, соревновательный.

**Место проведения:** спортивная площадка.

**Инвентарь и оборудование:** эстафетные палочки, секундомер, барьер, рулетка, набивные мячи.

**Продолжительность занятия-** 45 минут

**Ход урока.**

**Вводная часть -10 мин.**

Построение и приветствие. Сообщение задач урока и инструктаж по безопасности.

Теоретические сведения:

Понятие о темпе и длительности бега

Организационно-методические указания. Контроль пульса.

**Упражнения в ходьбе:**

- а) на носках;
- б) на пятках;
- в) на внешней и внутренней стороне стопы;
- г) в полуприседе;
- д) в приседе;
- е) прыжки в приседе.

**ОРУ в движении:**

1. И.П. руки на пояс - наклон головы вперед- назад- влево- вправо на каждый шаг – 4серии;
2. И.П. правая рука вверх – на каждый шаг смена положений рук - 8-10 раз;
3. И.П. руки в сторону, 1- 4- круговые движения руками внутрь, 1-4 – наружу - 4 серии;
4. И.П. руки перед грудью в замок на каждый шаг поворот в сторону шагающей ноги- 16 раз;
5. И.П. ходьба – наклоны вперед на каждый шаг, руками коснуться пола-8 раз;
6. И.П. руки вперед на каждый шаг взмах ногой с касанием разноименной руки- 10 раз;

***Беговые упражнения:*** отрезки по 30 м.

- а) медленный бег
- б) бег с высоким пониманием бедра
- в) захлестом голени назад
- г) приставными шагами боком
- д) спиной вперед
- е) с подскоками
- ж) с ускорением
- з) семенящий бег

***Специальные упражнения на месте:***

- а) И.П. стоя возле опоры, взмахи расслабленной ногой вперед, сгибая в колене и назад, захлестывая голень- 8- 10 раз;
- б) И.П. стоя лицом к опоре, опираясь руками, отходить назад, разгибая ноги до касания пяткой поверхности- 10 раз;
- в) И.П. правая нога в сторону на носок руки влево. Встречное движение рук и ноги на каждый счет – 6 раз в каждую сторону;

***Упражнения на усиление вентиляции легких:***

- а) И.П. основная стойка, руки через стороны – вдох, вниз- выдох- 4 раза;
  - б) И.П. основная стойка, руки вперед, руки в стороны- вдох, скрещивая перед собой- выдох- 4 раза;
  - в) И.П. основная стойка, руки вверх- вдох, опуская выдох- 4 раза.
- Контроль пульса.

### **Основная часть - 30 мин.**

*1. Разучить технику эстафетного бега.*

*Цель деятельности учащихся:* научиться четко, принимать и передавать эстафету на высокой скорости бега.

Формирование представления о видах эстафетного бега, способах передачи эстафетной палочки о выполнении старта в эстафетном беге. (объяснение учителя)

Выполнение обучающей серии учебных заданий:

1. передача и приём эстафеты в парах на месте «снизу без переключивания палочки», с имитацией движений рук;
2. передача и прием эстафеты в парах в ходьбе по сигналу;

3. передача и прием эстафеты в парах при медленном беге по сигналу передающего;
4. передача и прием эстафеты при беге средней скорости, командами;
5. передача и прием эстафеты вначале и конце виража;
6. передача и прием эстафетной палочки в пределах зоны;
7. круговая эстафета – передача и прием эстафеты на полной скорости по этапам в пределах зоны.

*Типичные ошибки:*

- неправильное держание эстафетной палочки;
- неправильный прием и передача эстафеты;
- передача вне зоны;
- несвоевременное начало бега и отсутствие ускорения и у принимающего;
- снижение скорости передающим.

*2. Совершенствовать навык прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»*

Перед выполнение совершенствующей серии учебных заданий перед учащимися ставятся цели:

- а) стандартно выполнять элементы разбега;
- б) ставить толчковую ногу на брусок загребаящим движением с активными маховыми движениями ног и руками;
- в) активно и полно разгибать толчковую ногу, стремясь к увеличению угла вылета.

*Серия учебных заданий:*

1. прыжки с короткого разбега с акцентом на два последних шага – 3-4 раза;
2. прыжки в длину с 6-8 шагов разбега с акцентом на выведение таза вперед - 3-4 раза;
3. прыжки в длину отталкиваясь «через верх» - 3-4 раза;
4. прыжки в длину отталкиваясь от любого места бруска с коррекцией разбега- 3-4 раза;
5. прыжки в длину через барьер 100 см -3-4 раза;
6. прыжки в длину с акцентом на последнем шаге – 3-4 раза;
7. прыжки в длину с полного разбега с заданием ориентира на местности – 4-6 раз.

*3. Развивать скоростно-силовые качества учащихся.*

*Цели для учащихся:*

- а) стремиться развивать способность дифференцировать движение в пространстве;
- б) развивать скоростно-силовые качества специфические для прыжков с разбега;
- в) развивать амплитуду выполняемых движений.

*Серия учебных заданий:*

1. И.П. – стать на возвышение 70-80 см. Маховая нога впереди, толчковая сзади. Спрыгивание на толчковую ногу с последующим прыжком в длину- 6 раз;

2. И.П. – встать на одну ногу, другую согнуть в колене. Отталкиваясь акцентировано стопой быстро перепрыгивать через набивные мячи, расположенные на одной линии на расстоянии 80 см друг от друга-2-4 раза на каждой ноге;

3. И.П. – одна нога впереди, другая сзади на носке. Прыжки на одной ноге -20 м- 2-4 раза на каждой ноге;

4. И.П.- одна нога впереди, другая сзади на носке. Прыжки на одной ноге с высоким подтягивание в полетной фазе бедра толчковой ноги к груди и активной постановкой ноги на грунт- 30 м- 3-5 раз на каждой ноге;

5. прыжки с ноги на ногу (многоскоки) 3 серии по 25 м;

6. И.П. – прыжки на обеих ногах с подтягиванием коленей к груди в полетной фазе с продвижением вперед- 10-20 м;

7. встать лицом к опоре придерживаясь за неё руками на уровне груди. Махи ногой в стороны -10-15 раз;

8. И.П. глубокий присед. Выпрыгивание из глубокого приседа вверх- 8-12 раз;

9. прыжки через скакалку на месте -100 раз.

### **Заключительная часть- 5 мин.**

Прыжковая эстафета (прыжок с двух ног с приземлением на две ноги):

*Разделить детей на 2 команды.*

*Последующий ребёнок делает прыжок с места приземления предыдущего. выигрывает команда, которая пропрыгала дальше.*

Бег по малому кругу. Построение в шеренгу. Упражнения на расслабление:

*И. П. – стоя*

1. Приподнять и опустить плечи – «удивиться».

2. Поднять руки вверх, расслабить кисти, расслабить руки в локтях – кисти к плечам. Расслабить и разогнуть руки вниз туловища, опустив их вниз.

3. При расслаблении наклонить туловище вперед, покачать расслабленными руками.

Контроль пульса.

Домашнее задание.

Подведение итогов.