

## Конспект уроку для учнів 7-го класу

### Модуль: Легка атлетика

**Мета:** виховувати морально і фізично здорову особистість із почуттям відповідальності за своє здоров'я.

### Завдання:

1. Повторити техніку виконання низького старту та стартового розбігу.

2. Навчати підбору розбігу в стрибках у довжину способом „зігнувши ноги“.

3. Сприяти розвитку швидкості, швидко-силових якостей.

**Обладнання:** секундомір, прапорець, граблі, лопата, фішки - 2 шт., свисток.

Місце проведення: спортивний майданчик.

Зміст уроку	Доз впр	Організаційно-методич ні вказівки
Підготовча частина 14-16 хв		
Шикування, привітання, повідомлення завдань уроку.	1хв	В одну шеренгу по зросту.
Інструктаж із правил техніки безпеки.	1хв	Правила безпеки під час бігу, стрибків.

Теоретико-методичні знання.	3хв	Продемонструвати інвентар, стартові колодки, які використовуються для старту при бігу на короткі та середні дистанції.
Стройові вправи: - повороти на місці праворуч, ліворуч, кругом. Різновиди ходьби. - на носках. - на п'ятах. - на зовнішньому боці стопи. - перекатом з п'ятки на носок. - спортивна ходьба.	30с  2хв	Звернути увагу на правильність та чіткість виконання. Дистанція – два кроки. Слідкувати за поставою.
Біг в середньому темпі	2хв	Тримати дистанцію 2-3 кроки, слідкувати за диханням
Основна частина 25-27 хв		
Повільна ходьба - вправа на відновлення дихання, 1-2 -руки через сторони вгору, 3-4 руки всередину вниз.	30с  5-6р.	В обхід спортивного майданчика. Руки піднімаються вгору – вдих, опускаються вниз – видих.
Загальнорозвиваючі вправи:  а) в.п. - ноги нарізно, руки на поясі. 1- нахил голови вперед; 2- нахил назад; 3- нахил вліво; 4- нахил вправо. б) в.п. - ліва рука вгорі, права внизу, кисті стиснуті в кулак. 1-2 – відведення рук назад; 3-4- зміна положення рук. в) в.п. – о.с., руки на поясі.	5хв  5-6р.  5-6р.	У шеренгу по одному. Звернути увагу на дотримання інтервалу, правильну поставу. Синхронність виконання, правильне дихання.  Широка амплітуда виконання.

<p>1- випад лівою ногою вперед, руки на коліно;  2- в.п.;  3-4 – те саме з правої ноги.  д) в.п. - широка стійка, ноги нарізно, руки на поясі.  1- присід на лівій нозі, права в сторону, на п'яті, руки на коліно;  2- в.п.;  3-4 – те саме вправо.  е) в.п. - присід на лівій, права в сторону.  1- пережат на праву;  2- в.п.;  3-4 – те саме вправо.  г) Ходьба випадами.</p>	<p>5-6р.   2-3р.   3-4р.   7-8р.</p>	<p>Слідкувати за випрямленням ноги, яка знаходиться позаду</p>
<p>Спеціальні бігові вправи.</p> <p>а) біг з високим підніманням стегна;  б) біг із закиданням гомілки назад;  в) біг на прямих ногах;  г) біг стрибками.</p>	<p>4хв 2р. 2р. 2р. 2р.</p>	<p>Поточно в колону по одному, звернути увагу на дотримання дистанції, правильну поставу, амплітуду рухів, постановку стопи з носка, дихання під час бігу.</p>
<p>Пробігання відрізків на швидкість з високого старту.</p>	<p>5хв</p>	<p>Виконання бігу фронтально з високого старту по сигналу, слідкувати за прямолінійністю бігу.</p>

Клас поділити на чотири групи.	1хв	Вишикуватись в шеренгу по одному, розрахуватись по чотири
Стрибки у довжину з місця.	3 хв 3-4 стр.	Учні, I-II групи стоять по лівій стороні стрибкової ями, III-IV групи - по правій, стрибати по черзі 1,3,2,4.
Підбір розбігу в стрибках у довжину з розбігу способом „зігнувши ноги“	10хв	Поставивши поштовхову ногу на дощечку для відштовхування. Учні пробігають 12-14 бігових кроків. Зробити відмітку. Запам'ятати з якої ноги починаєш розбіг, при заступі слід - віднести розбіг, не доступивши до дощечки - піднести.
Шикування	1хв	В шеренгу по одному. Розподіл класу на дві рівносильні команди, за вибором капітанів.
<p data-bbox="138 1050 512 1078">Зустрічний біг з навантаженням.</p> 	4-5хв	Кожна команда ділиться на дві групи, які шикуються навпроти один одного на відстані 15-20 м. Естафета продовжується, поки всі учасники не стануть на свої місця.
Заключна частина 3-4 хв		

Шикуння	15с	В шеренгу по одному.
Ходьба, повільний біг, ходьба з вправами на поновлення дихання.	2хв	
Підведення підсумків уроку	1хв	Визначити команду -переможця в естафеті та учнів, які одні з перших підібрали розбіг у стрибках у довжину
Домашнє завдання.	30с	Стрибки у довжину з місця