**Урок 13 Легкая атлетика**

**Тема: Обучение технике финиширования**

**Задачи:**

1. Обучать технике финиширования.

2. Развивать общую выносливость, координацию движений, ориентировку в пространстве.

3. Воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, интерес к урокам физической культуры.

**Тип урока:** обучающий.

**Метод проведения:** фронтальный, индивидуальный.

**Место проведения:** спортивный зал, стадион

**Инвентарь:**

**Время проведения:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дози-ровка мин. | ОМУ  (организационно – методические указания) |
| **I** | **Подготовительная часть** | **12** |  |
| 1. Построение, приветствие | 0,5 | Проверка готовности класса к уроку, форма учащихся, дисциплина. |
| 1. Задачи на урок | 1 | Ставит учитель |
| 1. Строевая | 1 | Совершенствовать выполнение изученных раннее строевых упражнений: повороты налево, направо, кругом, марширование на месте и с продвижением |
| 1. Ходьба | 1 | Обратить внимание на постановку стопы при ходьбе и дистанцию передвижений в колонне |
| 1. Равномерный бег | 5 | Ученики бегут в колонне по одному по периметру баскетбольной площадки |
| 1. Комплекс ОРУ №1 без предметов | 3,5 | См. приложение №1 |
| **II** | **Основная часть** | **31,5** |  |
| 1. Бег с ускорениями | 5 | Во время бега необходимо устранять у учащихся следующие ошибки:  - чрезмерный (наклон туловища вперед (падающий бег) и наклон туловища назад (напряжённый бег);  - движения почти выпрямленными руками (полезно провести бег, держа кисти рук в петлях скакалки, перекинутой через шею;  - развертывание носков наружу (провести бег по узкому коридору);  - нога после отталкивания напряжена и выносится вперед почти выпрямленной в колене (провести бег под уклон, переходящий в бег по инерции до полной остановки на ровном участке дорожки; бег в среднем темпе через набивные мячи и т. п.) |
| 2. Упражнения для совершенствования техники финиширования | 5 | 1. Пробегание с ходу отрезков 30—50 м.  2. Пробегание с ходу 30—50 м с разной скоростью и наклоном туловища вперед при финишировании.  3. Пробегание 100, 200 м с изменением скорости бега по дистанции, ускорением на последних 30 м и финишированием.  4. При обучении и совершенствовании отдельных элементов техники и целостного двигательного действия целесообразно повторять упражнение в облегченных условиях до тех пор, пока спортсмен сможет несколько раз предъявить его без недочетов. Затем выполнять в стандартных условиях и только потом в усложненных, считая таковыми соревнования. |
| 3. Обучение технике финиширования | 6,5 | 1. Имитация финиша в ходьбе и медленном беге. Последовательно выполняются 3 варианта финиширования.  2. Набегание на финиш в парах, в группе. Финиширование выполняется в разных вариантах, необходимо найти наиболее удобный для каждого занимающегося.  3. Бег на 60—70 м с последующим пробеганием финишного створа.  4. Бег на отрезках 100—200 м с акцентом на быстрое пробегание последних 20 м в парах и группе.  В конце занятия необходимо уделить внимание развитию скоростной выносливости (средства: бег 150—200 м с интенсивностью 90—95 %). |
| 4. Учебная игра волейбол | 15 | Игра по правилам |
| **III** | **Заключительная часть** | **1,5** |  |
| 1. Построение, подведение итогов урока | 1,5 |  |