**Урок 14 Легкая атлетика**

**Тема: Контрольный бег на дистанции 60 – 100 метров**

**Задачи:**

1. Сдача контрольного норматива бега 60м – девушки, 100 м - юноши

2. Совершенствовать скоростные способности и техническое мастерство.

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** | **5** |  |
|  | 1. Комплекс упражнений для развития быстроты движений спринтера |  | - Бег в упоре с максимальной частотой шагов (на месте)  - Быстрые движения руками на месте, как в беге  - Бег на месте без упора с максимальной частотой  - Бег с максимальной частотой, укороченными шагами, по меткам  - Продвижение вперед с высоким подниманием бедра, с максимальной частотой |
| **II** | **Основная часть** | **38** |  |
| 1. Сдача контрольного норматива бега 60м – девушки, 100 м - юноши | 15 | Основная задача: совершенствование скоростных способностей и техни-ческого мастерства |
| 2. Учебная игра волейбол | 23 | Игра по правилам |
| **III** | **Заключительная часть** | **2** |  |
| 1. Построение, подведение итогов урока | 1,5 |  |
| 2. Домашнее задание | 0,5 | Оздоровительный бег |