**УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**по легкой атлетике**

**ТЕМА: ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ**

**\_\_\_ класс**

**УЧИТЕЛЬ:**Проценко Т.Н.

***Задачи урока:***

1. Совершенствование техники передачи эстафеты «сверху».
2. Закрепление техники метания мяча с разбега. Учет бега на 60 м с произвольного старта, учет прыжка с места. Проведение круговой тренировки 1-й круг.

 3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Место проведения: спортивный зал школы

Дата проведения: «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_\_г.

Инвентарь: свисток, секундомер, палочка легкоатлетическая, теннисный мяч.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Частные задачи | Содержание урока | Дозировка нагрузки | Организационно  - методические указания |
| I.Подготовительная часть | Подгоnовка организма к основной работе. | **I .Построение****II .Строевые упражнения**1 Перестроения дроблением и сведением.2 Перестроения в 1 шеренгу, по одному в шеренгу подвое, трое и обратно.3 Повороты, полуповоротами на право, лево.**III. Упражнения в ходьбе**1 Руки вверх ходьба на пятках2 Руки в сторону ходьба на носках3 Руки на поясе ходьба на внешней стороне стопы4Руки на поясе ходьба на внутренней стороне стопы.**IV. Бег в умеренном темпе**1 .Бег с высоким подниманием бедра2 .Бег с захлёстом голени3 .Бег с выносом прямых ног4. Выпрыгивание на каждый шаг5 .Бег прыжками**V. ОРУ на месте**1 .Круговые движения рук, на 1-2 вперед, на 3-4 назад2.Руки вверх в замок. Отведение рук  на 1-2 назад, на 3-4 наклон туловища вперед.3. Руки вверх круговые движения туловищем на 1-2 влево, 3-4 вправо.4.Наклон туловища на 1 – к левой ноге, на 2 – к правой ноге, на 3 – прогнувшись назад, на 4 – исходное положение.  5. Выпад на левую ногу, руки впереди в замок. 1-4 перекаты вправо, 5-8 перекаты в левую сторону.6. И.П основная стойка. 10 наклонов вперед | 15 минут | Следить за дисциплиной. Внешний вид.Выполнять четко по команде.Ладони  во  внутрь, спина прямая, смотрим впередСмотрим вперед Спина прямаяДистанция два шага.Вперед не торопиться, руки согнуты в локтевых суставах.Ноги в коленном суставе прямые, руки согнуты в локтях.Максимально вверхУпражнение на расслабленияСмотрим вперед, МАХ амплитуда.Амплитуда средняя, ладони во – внутрь, локти в локтевых суставах не сгибать, смотрим вперед.Руки в замок, МАХ амплитуда. Ноги в коленном суставе не сгибать.Спина прямая.Ноги в коленном суставе не сгибать |
| II. Основная часть   |  Закрепление навыка метания мяча.                               Круговая тренировка. | **VII. Круговая тренировка**1.Прыжки через набивные мячи.2.Упражнение в паре. И.П.- сед ноги врозь.Передача набивного мяча двумя руками от груди.3.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.4. Поднимание ног из положения сед руки в упоре сзади5. Прыжки через скакалку.6. Прыжки через набивной мяч вперед назад7. Прыжки через скамейку правым, левым боком8. Поднимание туловища  из положения лежа, мяч вверху, в положение сидя9. Бег 20м. с ускорением.**VIII. Закрепление техники метания мяча 150гр. с разбега.**1. Метания мяча без предварительного разгона: а) с четырех бросковых шагов (с отведением мяча на два шага); б) с пяти бросковых шагов ( с отведением мяча на три шага).2.Метания мяча на технику с медленного разбега до контрольной отметки.3 .Метания мяча с разбега, увеличивающего по длине, и с повышающейся скоростью.4. Бег крестными шагами левым боком вперед. Энергичнее  выносить правую ногу вперед, туловище и плечевой пояс отстают от движения ног и таза.  5. То же с вытянутой в сторону метающей | 25 минут | Выпрыгивать выше и подтягивать колени, держа спину прямо.Соблюдение т/б. Мяч доводить точно в руки партнеру.Касаться грудью земли, смотреть вперед.выпрыгивание – в длинуСпина прямая, ноги прямые, носки натянуть.Ноги не сгибать, прыгать на двух ногах.Руки не сгибать, наклон ниже, мяч за стопы ногС максимальной скоростьюФронтально-групповой метод.Обращать внимание  на скручивание туловища вправо. |
|  | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки «сверху». | **IV. Совершенствование навыка передачи эстафетной палочки «сверху».**1 .Передача эстафетной палочки по сигналу передающего при передвижении шагом.2. Передача эстафетной палочки по сигналу передающего при передвижении медленным, а затем быстром бегом.3. Командный эстафетный бег на полную или укороченную дистанцию с участием двух и более команд |  | Следить за устойчивым положением вытянутой правой руки, левая, согнутая в локтевом суставе, перед собой.Бег по дистанции с максимальной скоростью |
|  | Контрольные измерители | **X. Учет бега на 60 метров с произвольного разбега.****XI. Учет прыжка в длину с места.** |  | Фиксирование результата |
| III. Заключи-тельная часть, | Привести все показатели к исходному уровню. | **XII   Подведение итогов**        Выставление оценок        Домашнее задание |  5 мин | Следить за дисциплинойОтметить активных учащихся |