**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 пятках  2 Руки в сторону ходьба на носках  3 Руки на поясе ходьба на внешней стороне стопы  4Руки на поясе ходьба на внутренней стороне стопы.  **IV. Бег в умеренном темпе**  1 .Бег с высоким подниманием бедра  2 .Бег с захлёстом голени  3 .Бег с выносом прямых ног  4. Выпрыгивание на каждый шаг  5 .Бег прыжками  **V. ОРУ на месте**  1 .Круговые движения рук, на 1-2 вперед, на 3-4 назад  2.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 вперед  Смотрим вперед    Спина прямая  Дистанция два шага.  Вперед не торопиться, руки согнуты в локтевых суставах.  Ноги в коленном суставе прямые, руки согнуты в локтях.  Максимально вверх  Упражнение на расслабления  Смотрим 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 сзади  5. Прыжки через скакалку.  6. Прыжки через набивной мяч вперед назад  7. Прыжки через скамейку правым, левым боком  8. Поднимание туловища  из положения лежа, мяч вверху, в положение сидя  9. 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 длину  Спина прямая, ноги прямые, носки натянуть.  Ноги не сгибать, прыгать на двух ногах.  Руки не сгибать, наклон ниже, мяч за стопы ног  С максимальной скоростью  Фронтально-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 дисциплиной  Отметить активных учащихся |