Урок по физической культуре\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тема: **Лёгкая атлетика. Зачёт: прыжки в высоту с разбега. Челночный бег.**

Задачи: Обучающая: обучить самостоятельно, выполнять комплекс общеразвивающих упражнений

Развивающая: развивать быстроты, скорости, ловкости, координации движений

Воспитательная: воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их;

Инвентарь: резиновая тесьма, стойки, гимнастические маты

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание | Дозировка | ОМУ |
| Подготовительная | ПостроениеСтроевые упражненияХодьба:- на носках- на пятках- перекатом с пятки на носок Бег Ходьба, упражнения на восстановление дыхания.Строевые упражнения.Комплекс ОРУ:И.п. – руки на пояс, ноги на ширине плеч1-2 наклон головы вперёд, назад3-4 наклон головы вправо, влевоИ.п. – о.с. руки к плечам1-4 вращение в плечевых суставах вперёд1-4 вращение назадИ.п. – о.с. руки на пояс1-2 наклон вправо3-4 наклон влевоИ.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс1- наклон к правой ноге2- наклон посередине3- наклон к левой ноге4- и.п.И.п.- о.с. руки вытянуты перед собой1- мах правой ногой к левой руке2- и.п.3- мах левой ногой к правой руке4- и.п.И.п. – о.с.1- прыжок руки вверх, хлопок над головой, ноги в широкую стойку2- и.п.3 - прыжок руки вверх, хлопок над головой, ноги в широкую стойку4 – и.п.Специальные беговые упражнения:-бег с высоким подниманием бедра- бег с захлёстом голени- бег на передней части стопы- бег с подскоками- бег прыжками- ускорение | 1-2 мин1 мин2 мин2мин1мин6-8раз6-8раз6-8раз6-8раз6-8раз6-8раз10-15 м10-15 м10-15 м10-15 м10-15 м10-15 м | Приветствие, сообщение задач урока, перекличка, рапортВыполнение команд: «Равняйсь!», «смирно!», «на пра-во!»Руки на пояс, следить за осанкойРуки за голову, локти в стороны, следить за осанкойРуки на пояс, следить за осанкойБежать строем в медленном, равномерном темпе, следить за дыханием, за работой рук и постановкой стопРуки через стороны вверх – глубокий вдох, опустили - выдохПерестроение из одной шеренги в 3 уступом, разомкнуться на вытянутые рукиУпражнение выполнять плавно, без резких движений.Упражнение выполнять плавно, без резких движений с максимальной амплитудой.Упражнение выполнять плавно, без резких движений с максимальной амплитудой При наклоне колени не сгибать, касаться руками полаПри выполнении маховых движений, колено опорной ноги не сгибать, мах выполнять прямой ногой, стараясь коснуться кончиков пальцев рукСледить за правильностью выполнения, осанкой, дыханием.Выполняются строем с интервалом 2 шагаВысоко держаться на стопе, следить за работой рук, за частотой движений, колени поднимать как можно выше.Следить за работой рук, постановкой стопы.Ноги в коленях не сгибать, стопа работает, как пружина.На каждый шаг высоко выпрыгивать вверх.Выносимая вперёд нога согнута в колене, друга – прямая.Максимально набрать скорость. |
| Основная | Челночный бегпарами 3х10мЗачёт: прыжки в высоту способом «перешагивание» |  | Техника безопасности: при беге парами бежать строго по своей дорожке, на дорожку соперника не перебегать.При выполнении поворота касаться линии рукой.Техника безопасности: в месте приземления положить гимнастические маты, выполнить несколько подводящих упражнений, выполнять прыжок только с разрешения учителя. |
| Заключительная | Построение |  | Подведение итогов урока, выставление оценок, уход в раздевалки. |