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 | Построение  Строевые упражнения  Ходьба:  - 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 плеч  1-2 наклон головы вперёд, назад  3-4 наклон головы вправо, влево  И.п. – о.с. руки к плечам  1-4 вращение в плечевых суставах вперёд  1-4 вращение назад  И.п. – о.с. руки на пояс  1-2 наклон вправо  3-4 наклон влево  И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс  1- наклон к правой ноге  2- наклон посередине  3- наклон к левой ноге  4- и.п.  И.п.- о.с. руки вытянуты перед собой  1- мах правой ногой к левой руке  2- и.п.  3- мах левой ногой к правой руке  4- и.п.  И.п. – о.с.  1- прыжок руки вверх, хлопок над головой, ноги в широкую стойку  2- и.п.  3 - прыжок руки вверх, хлопок над головой, ноги в широкую стойку  4 – 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 мин  1 мин  2 мин  2мин  1мин  6-8раз  6-8раз  6-8раз  6-8раз  6-8раз  6-8раз  10-15 м  10-15 м  10-15 м  10-15 м  10-15 м  10-15 м | Приветствие, сообщение задач урока, перекличка, рапорт  Выполнение команд: «Равняйсь!», «смирно!», «на пра-во!»  Руки на пояс, следить за осанкой  Руки за голову, локти в стороны, следить за осанкой  Руки на пояс, следить за осанкой  Бежать строем в медленном, равномерном темпе, следить за дыханием, за работой рук и постановкой стоп  Руки через стороны вверх – глубокий вдох, опустили - выдох  Перестроение из одной шеренги в 3 уступом, разомкнуться на вытянутые руки  Упражнение 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 пола  При выполнении маховых движений, колено опорной ноги не сгибать, мах выполнять прямой ногой, стараясь коснуться кончиков пальцев рук  Следить за правильностью выполнения, осанкой, дыханием.  Выполняются строем с интервалом 2 шага  Высоко 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 бег  парами 3х10м  Зачёт: 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. |