Урок № 4

Тема: «Легкая атлетика»

 Тема урока: бег в равномерном и переменном темпе, пробегание отрезков

Задачи урока:

1.     Совершенствовать технику бега.

2.     Развивать скоростно – силовые качества.

Место проведения: спортивная площадка.

Дата проведения: .

Инвентарь: секундомер, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1 | Подготовительная  | 15мин |  |
|   | 1. Построение, приветствие, сообщение задач урока | 1 мин1 мин | Дежурный ученик строит класс, сдает рапорт учителю о готовности класса к уроку |
|   | 2. повороты: налево, направокругом | 1 мин | Следить за осанкой учеников. Спина прямая, подбородок приподнят |
|   | 3.Ходьба:1) на носках;2) на пятках;3) на внутренней и внешней стороне стопы | 1 мин | Упражнение выполняют в колонне по одному на дистанции 1-1,5 м. Следить за осанкой учеников |
|   | 5.Общеразвивающие упражнения на месте:Круговые вращения головыОтведение рук назад, руки в стороныПовороты туловища, руки за головуНаклоны туловищаМахи ногамиПрыжки на двух ногах | 4мин | Медленный темпРуки вниз не опускатьСпина прямаяНоги не сгибатьНога прямаяПомогать руками |
|   | 1.Бег равномерный 500 м | 3 мин | Следить за осанкой и дыханием. Соблюдаем дистанцию 2-2,5 м. |
|   | 2.Бег:1. с высоким подниманием колена;2. с захлестыванием голени назад;3.прыжками «с ноги на ногу»;4.приставными шагами5.многоскоки6. ускорения с высокого старта по команде  | 5 мин2 раза2 раза2 раза2 раза2 раза2 раза | Класс перестроить в 2 колонны, каждая бежит по своей дорожке, расстояние 30 м. Выполняют упражнения туда – с заданием, обратно – шагом, каждая шеренга начинает бег по сигналу учителя. Во время бега важно сохранять положения головы, туловища и рук соответственно правильной осанке.  |
| 2 | Основная | 25мин |  |
|   | 1. Бег в равномерном темпе2. Бег в переменном темпе3. Бег 300м4.Пробегание отрезков.5. подтягивание | 5мин5мин.5мин5мин5мин | Медленное пробегание, следить за дыханиемс ускорением, медленный бегна время3\*10мНа турнике 10разНизкий турник |
| 3 | Заключительная  | 5мин |  |
|   | 1. Построение2. Подведение итогов урока3.Домашнее задание4.Переход в школу | 30 сек2 мин30сек2мин | В одну шеренгуОценить учеников за урокВыбрать ученика на выполнение ОРУ |