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 мин  1 мин | Дежурный ученик строит класс, сдает рапорт учителю о готовности класса к уроку |
|  | 2. повороты: налево, направо  кругом | 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 головы  Отведение рук назад, руки в стороны  Повороты туловища, руки за голову  Наклоны туловища  Махи ногами  Прыжки на двух ногах | 4мин | Медленный темп  Руки вниз не опускать  Спина прямая  Ноги не сгибать  Нога прямая  Помогать 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 шагами  5.многоскоки  6. ускорения с высокого старта по команде | 5 мин  2 раза  2 раза  2 раза  2 раза  2 раза  2 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 темпе  2. Бег в переменном темпе  3. Бег 300м  4.Пробегание отрезков.  5. подтягивание | 5мин  5мин.  5мин  5мин  5мин | Медленное пробегание, следить за дыханием  с ускорением, медленный бег  на время  3\*10м  На турнике 10раз  Низкий турник |
| 3 | Заключительная | 5мин |  |
|  | 1. Построение 2. Подведение итогов урока 3.Домашнее задание  4.Переход в школу | 30 сек  2 мин  30сек  2мин | В одну шеренгу  Оценить учеников за урок  Выбрать ученика на выполнение ОРУ |