**Задачи урока:**

1. Закрепить технику выполнения высокого старта.
2. Закрепить технику прыжка в длину с места.

***Инвентарь:***свисток

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| *Подготовительная часть* | | |
| Построение, сообщение задач урока. Инструктаж по технике безопасности. | 1'-2' | Четкая сдача рапорта. Выявление больных. Наличие спортивной формы.  Лопатки сведены, смотреть вперёд |
| **Ходьба.**   * Обычная * На внутренней части стопы, руки за спиной. * на внешней стороне стопы, руки за головой | 10-15 м  10-15 м  10-15 м | Лопатки сведены, смотреть вперёд.  Лопатки сведены, руки точно за спиной, смотреть вперёд.  Лопатки сведены, руки точно за спиной. |
| **Бег:**   * медленный | 200-250 м | Следить за работой рук, за выносом шаговой ноги; дыхание не задерживать. |
| Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе:  1-4 – руки вверх  5-8 – через стороны вниз | 10-15 м | 1-4 - вдох  5-8 – глубокий выдох. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **I**. Закрепить основы техники прыжка в длину. |  | Подводящие упражнения. |
| 1. Прыжки в длину с места толчком двух ног на точность приземления. | 2 – 3 раза | Групповой поточный метод.  Обратить внимание на выполнение полуприсяда. Мах руками, выпрямление ног и мягкое приземление. |
| 2. Прыжки в длину с места с постепенно увеличивающейся высоты:  20, 30, 60, 80 см (со скамейки) | 2 – 3 раза | Во время приземления учащиеся должны ставить стопы ног параллельно примерно на ширине плеч и мягко приседая, выносить руки вперёд. |
| 3. То же, но с одного шага.  И.п. – маховая нога впереди, толчковая сзади. |  |  |
| **III. Учёт прыжков в длину с места на результат.**  3 попытки – засчитывается лучшая.  Судейство состоит из учеников. | 7'-9' | **Оценки:**  *Мальчики*  *«5» «4» «3»*  195 160-180 140 11 лет  200 165-180 145 12 лет  205 170-190 150 13 лет  *Девочки*  *«5» «4» «3»*  185 150-175 130 11 лет  190 155-175 135 12 лет  200 160-180 140 13 лет |
| Построение, подведение итогов, выставление оценок. Организационный уход. Домашнее задание | 2' – 3 ' | Заполнить «личную книжку», т.е внести результат прыжка.  Бег до 800 м  Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **I. Закрепление техники выполнения высокого старта.** | | 10-12 | Поточный метод. |
| **1.** Высокий старт из положения стоя, выставив вперёд сильнейшую (толчковую) ногу впереди. Руки полусогнуты в локтевых суставах, одна впереди, другая – одноименная выставленной вперёд ноге - отведена назад. Имитация активного выноса вперёд сзади стоящей ноги от бедра, в сочетании с перекрестной работой рук.  **2. бег с высокого старта с опорой на одну руку** | | 3 – 4 р  3-15 м | В исходном положении сразу же сильно наклонить туловище вперёд. Затем по команде «Марш» побежать 10 – 15 м. Бег по команде.  Масса тела равномерно распределяется на ногу и руку. Движение начинается с энергичного отталкивания, выполняемого одновременно двумя ногами. Нога, стоящая сзади лишь слегка разгибается и быстро выносится бедром вперёд с одновременным взмахом противоположной руки. Нога, находящаяся впереди, резко выпрямляется. Первые шаги делаются в большом наклоне, который постепенно уменьшается. Длина шагов увеличивается, бег ускоряется, и занимающиеся переходят к бегу по дистанции. |
|  | Построение, подведение итогов. Домашнее задание.  Организационный уход | 2' - 3' | Домашнее задание:   1. завести «личную карточку». 2. Прыжки в длину с места |

**Урок на тему «Легкая атлетика» (спринтерский бег) в 6 классе - 28.09.2019г**



