**Лёгкая атлетика и подвижные игры**

Задачи:   1.Совершинствование технике прыжков в длину с места.

                     2. Ознакомить с техникой тройного прыжка.

                     3.Совершенствование технике низкого старта.

Время:    45 минут.

Место проведения: спортивный зал

Учитель: Ларин Сергей Евгеньевич

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Время в мин.** | **Организационно – методические**  **указания** |
| **Подготовительная часть**  1.Организация учащихся      2.Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, прыжковые        **Ходьба**  - на носках, руки в стороны;    - на пятках, руки за головой;    - на внешней стороне стопы, руки на пояс;  - на внутренней стороне стопы, руки за спину. | 10`  1`          `                                                  6-8 раз    6-8 раз        6-8 раз            6-8 раз    6-8 раз        6-8 раз          6-8 раз        4-6 раз      27`  5`  4-6 раз                4-6 раз                 6`                 7`                                  3`        3`    2`      1` | Построение, рапорт дежурного, приветствие.  Проверка по классному журналу.  Постановка учебных задач урока.  Выполнять в движении и на месте со средней и высокой скоростью. Обратить внимание на упражнения, развивающие гибкость, растяжку мышц и сухожилий. Использовать методику выполнения упражнений с опорой на спину.    Подняться выше на носки, руки точно в стороны, локотки сведены, смотреть вперёд.  Руки точно за головой, локотки сведены, смотреть вперёд.  Руки точно на пояс, лопатки сведены.  Идти точно по заданию.    Следить за выносом маховой ноги, работой рук.              Противоходом направо «змейкой» марш!      1-4 вдох                     5-8 глубокий выдох  туловище держать прямо, глаза не закрывать                Лопатки сведены, упражнение энергичное                  Стараться ноги при наклоне не сгибать            Руки точно в стороны мах выше        Пружинящие покачивания        Групповой поточный метод. Обратить внимание на выполнение полуприседа, мах руками, выпрямление ног и мягкость приземления. Во время приземления учащиеся должны ставить стопы ног параллельно на ширине плеч мягко приседая, руки вперёд.                      Показать в медленном темпе технику выполнения прыжка.  Рассказать о фазах.  1 фаза – толчок  2 фаза – полет  3 фаза – приземление    Обратить внимание, чтобы игроки не переступали линию, не бегали с мячом в руках и не целились в голову.                                Класс делится на команды. Преодолевая этапы эстафеты, учащиеся используют несколько вариантов переноса мяча.      Проводятся для расслабления мышц в  глубоком дыхании.    Краткое подведение итогов урока.  Домашнее задание:  Подготовка к сдаче зачета по прыжкам в длину с места. |
| **Бег**  бычный бег    Приставными шагами правым (левым) боком  Спиной  Захлёстывающий бег, с захлёстыванием голени назад.  С высоким подниманием бедра,  Многоскоки.  - «змейкой»  упражнение на восстановление дыхания в ходьбе  1-4 руки вверх  5-8 через стороны вниз  1.Круговое движение головой  И.П. ноги врозь, руки на пояс  1-4 влево  5-8 вправо  2.Круговое вращение плечами  И.П. руки к плечам  1-4 вращение вперёд  5-8 тоже назад  3.Отведение рук в стороны с поворотом туловища.  И.П. руки согнуть на уровне груди.  1-4 вправо  5-8 влево  4. Наклоны туловища влево, вправо  И.П. руки на пояс  1-4 вправо  5-8 влево  5. Наклоны туловища вперёд  И.П. ноги врозь, руки на пояс  1- к правой ноге  2- наклон  3- к левой ноге  4- И.П.  6.И.П. руки вперёд мах правой ногой вперёд до касания носка  7. И.П.  о.с.  1- шаг правой ногой, выпад  3-4 покачивание туловищем с опорой руками о колени  5-8 тоже с левой ногой  **Основная часть**    1.Прыжки длину с места толчком двух   ног  на точность приземления.               2. Прыжки в длину с места толчком одной ногой с приземлением на обе ноги.  И.П. – поставить толчковую ногу вперед примерно в 0,5 – 1 м. от прыжковой ямы.  Маховую ногу отставить назад на пол шага. Из этого положения быстро вынести согнутую в колене маховую ногу, и противоположную ей руку вперед вверх и одновременно оттолкнуть-  ся толчковой ногой. Приземление осуществляется на две ноги.      3. Тройной прыжок                  4. Игра с мячом «Перестрелка»            5. Техника низкого старта.   «На старт» - руки на ширине плеч, упираются в грунт пальцами, голова удерживается в таком положении, что если провести линию вдоль спины, то затылок будет ниже этой линии. Взгляд направлен на 1-2 м. вперед от линии старта.  «Внимание!» - учащиеся должны прийти в положение, которое обеспечило бы им хорошее равновесие и создало бы условия для начала бега. Тяжесть тела переносится на руки и переднюю ногу. Маховая нога не испытывает большой нагрузки тяжести тела. Таз подгибается  вверх назад.      6. Эстафета с переносом тяжести (набивные  мячи до 3 кг.)      Заключительная часть           1. Восстановительные упражнения.             2. Подведение итогов урока. |