**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 выдохтуловище 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 – толчок2 фаза – полет3 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) бокомСпинойЗахлёстывающий бег, с захлёстыванием голени назад.С высоким подниманием бедра,Многоскоки.- «змейкой»упражнение на восстановление дыхания в ходьбе1-4 руки вверх5-8 через стороны вниз1.Круговое движение головойИ.П. ноги врозь, руки на пояс1-4 влево5-8 вправо2.Круговое вращение плечамиИ.П. руки к плечам1-4 вращение вперёд5-8 тоже назад3.Отведение рук в стороны с поворотом туловища.И.П. руки согнуть на уровне груди.1-4 вправо5-8 влево4. Наклоны туловища влево, вправоИ.П. руки на пояс1-4 вправо5-8 влево5. Наклоны туловища вперёдИ.П. ноги врозь, руки на пояс1- к правой ноге2- наклон3- к левой ноге4- И.П.6.И.П. руки вперёд мах правой ногой вперёд до касания носка7. И.П.  о.с.1- шаг правой ногой, выпад3-4 покачивание туловищем с опорой руками о колени5-8 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.                                                                 |