|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| 1 | Подготовительная часть.  I Построение,  сообщение задач урока  Упражнения в ходьбе:  1. Руки вверх ходьба на пятках  2.Руки в сторону ходьба на носках  3.Руки на поясе ходьба на внешней стороне стопы.  Упражнения в беге:  1. Бег в умеренном темпе.  2. Бег с высоким подниманием бедра.  3. Бег с захлестом голени  4. Бег спиной вперед.  5. Приставными шагами правым, левым боком.  6. Передвижение прыжками вперед с ноги на ногу.  ОРУ на месте  1. Круговые движения головой вправо, влево.  1. Круговые движения рук, на 1-2-3-4 вперед, на 1-2-3-4 назад.  2.,,Рывки руками,,  3. Руки вверх круговые движения туловищем на 1-2-3-4 влево, 1-2-3-4 вправо.  4.Наклон туловища на 1 – к левой ноге, на 2 – к правой ноге, на 3 – прогнувшись назад, на 4 – исходное положение.  5. Выпад вперед на левую ногу,  согнутую в коленном суставе, руки на пояс. 1-2 пружинистые движения вниз, на 3-4 то же самое с поворотом на 180 градусов.  6. И.П, О. С. На 1 – упор присев, 2 – упор лежа, 3 – упор присев, 4 – И.П.  7. Прыжки на месте из полного присяда. | 10мин.  1 мин.  2 мин.  7 мин.  3 мин.  0,5 мин.  0,5 мин.  0,5 мин.  1 мин.  0,5 мин.  6раз  4 раза  6 раз  4раза  6 раз  6 раз  6 раз  6 раз | Обратить внимание на форму.  Выполнять четко по команде.  Следить за правильным выполнением упражнений.  Руки на поясе.  Правая рука вверху, левая внизу  Руки прямые, максимальная амплитуда.  Ноги в коленном суставе не сгибать  Спина прямая.  Туловище прямое, при упоре лежа.  Прыжки максимально вверх. |
| 2. | Основная часть.  Совершенствование техники бега на короткие дистанции.   1. Бег на 30 м. 2. Бег на 60 м.     II Закрепление техники метания мяча 150гр. с разбега.   1. Метания мяча без предварительного разгона: с четырех бросковых шагов (с отведением мяча на два шага)   2.Метания мяча на технику с медленного разбега до контрольной отметки.  3.Метания мяча с разбега, увеличивающего по длине, и с повышающейся скоростью.  4. Бег скрестными шагами левым боком вперед. Энергичнее выносить правую ногу вперед, туловище и плечевой пояс отстают от движения ног и таза.  5. Метание мяча на результат. | 25мин.  3 раза  2 раза  6 раз  6 раз  6 раз  6 раз  3 попытки | Следить за правильным выполнением упражнений.  Соблюдать технику безопасности. |
| 3. | Заключительная часть.  Упражнения на восстановление дыхания.  Подведение итогов. | 5 мин. | Отметить активных учащихся |

***ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА***

**ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ (9КЛАСС)**

**Тема: «**Совершенствование техники бега на короткие дистанции, метание теннисного мяча с разбега**»**

**Цель урока:** Привитие интереса к занятиям по легкой атлетике.

**Задачи урока:**

**- образовательные:** 1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

2. Закрепление техники метания мяча с разбега.

**- развивающие:** развитие скорости, прыгучести

**Место проведения:** школьный стадион.

**Время проведения:** 45 минут.

**Инвентарь:** мячи для метания (150 гр.), секундомер, рулетка.

**Учитель: Брагина Н. В.**

**Дата проведения: 06.09.2013г.**