|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 пятках2.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 голени4. Бег спиной вперед.5. Приставными шагами правым, левым боком.6. Передвижение прыжками вперед с ноги на ногу.ОРУ на месте1. 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.6раз4 раза6 раз4раза6 раз6 раз6 раз6 раз | Обратить внимание на форму.Выполнять четко по команде.Следить за правильным выполнением упражнений.Руки на поясе.Правая рука вверху, левая внизуРуки прямые, максимальная амплитуда.Ноги в коленном суставе не сгибатьСпина 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 раза2 раза6 раз6 раз6 раз6 раз3 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.**