Урок №\_\_\_

\_\_\_ класс

\_\_\_\_\_\_\_\_

Тема: Построение. Измерение ч.с.с. Правила Т.Б. ОРУ. Челночный бег 4х9м

Цель: - Повторение техники бега на короткие дистанции

- Развитие силы, скорости, внимания

- Воспитание трудолюбия, настойчивости, дружелюбия.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: фишки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  Урока | Содержание | Доз-ка | ОМУ |
| I.    II.  III. | Подготовительная часть урока  1. Построение, перекличка, сообщение задач урока,  измерение ч.с.с  2. Строевые упражнения на месте:  а) «Направо!»  б) «Налево!»  в) «Кругом!»  3. Разновидности ходьбы:  а) на носках  б) на пятках  в) на наружных сторонах стопы  г) на внутренних сторонах стопы  4. Разновидности бега:  а) приставными шагами вправо  б) тоже влево  в) спиной вперед  5. Ходьба, восстановление дыхания  6. Перестроение в колону по 3.  7. ОРУ на месте с гимнастической палкой  а) И.п ст. ноги врозь, палка внизу  1-палка вверх, правая назад на носок  2- И.п.  3-4- тоже левой  б) И.п. ст. ноги врозь, палка перед грудью  1- палку вверх, наклон головы назад  2- И.п.  3- палку вниз, наклон головы вперед  4-И.п.  в) И.п. ст. ноги врозь, палка перед грудью  1-2 2 рывковых движения вправо  3-4 тоже влево  г) И.п. ст. ноги врозь, палка сзади в локтях  1- наклон туловища вперед  2-И.п.  3-4тоже назад  д) И.п. ст. ноги врозь, палка вперед  1- мах правой касаясь конца левой  2- И.п.  3- тоже левой  е) И.п. узкая ст. ноги врозь, палку вниз -сзади  1-3 3 пружинистых наклона, палку опускать к пяткам  4- И.п.  ж) И.п. ст. ноги врозь, палка внизу  1- выпад правой, палку вперед  2-И.п.  3-выпад левой, палку вперед  4- И.п.  з) И.п. ст. ноги врозь, палка внизу  1- выпад в право, палку влево  2-И.п.  3-выпад влево, палку в право  4-И.п.  и) И.п. ст. ноги врозь, палка внизу  1- присед палку вперед  2-И.п.  к) И.п. ст. ноги врозь, палка внизу  1-прыжок ноги врозь, палку вверх  2-И.п.  Основная часть урока.  1. Развитие физических качеств  а) Расчет на первый, второй  б) Повторение техники бега на короткие дистанции  - стартовый разбег  - челночный бег 4х9м  С/И «Футбол»  Заключительная часть.  1. Медленный бег  2. Ходьба, восстановление  3.Построение, подведение итогов, выставление оценок, измерение ч.с.с  4. Домашнее задание | 15'  1'  30”  1'  25м  25м  25м  25м  1'  35м  35м  35м  30”  1'  10'  6р 5р 4р  6р 5р 4р  6р 5р 4р  6р 5р 4р  6р 5р 4р  6р 5р 4р  6р 5р 4р  6р 5р 4р  6р 5р 4р  20р 15р 10р  20'  1'  10'  9'  10'  1'  2'  6'  1 | Обратить внимание на внешний вид занимающихся. Провести восп. задачи  Спина прямая руки прижаты к телу  Дистанция 2 шага. Спина прямая, взгляд направлен вперед.  Следить за дыханием ,руки согнуты  Следить за осанкой, прогибаться в спине  Взгляд направлен на палку  Туловище сгибать максимально  Туловище наклонять сильнее  Ноги прямые  Увеличивать наклон за счет отведения палки от ног  Ноги образуют угол 90 градусов  Выпад шире  Пятки не отрывать от пола  Прыжок выполнять как можно выше  Следить за дыханием  Восстановление дыхания  Отметить лучших |