**ТЕМА УРОКА**: РАВНОМЕРНЫЙ БЕГ*,* ЭСТАФЕТЫ.

 РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА».

**ЦЕЛЬ**: Совершенствование  с техникой кроссового бега;  повторить технику равномерного бега.

**Задачи:**

**Воспитательные:***.* Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.

**Образовательные:** Знать и уметь выполнять лёгкоатлетические упражнения, ознакомить со значением оздоровительного бега для здоровья человека, влиянием физических упражнений на основные системы и функции организма. Способствовать развитию двигательных физических качеств: выносливости к бегу на длинные дистанции.

**Оздоровительные:**Формирование элементарных знаний по физической культуре, безопасности жизнедеятельности, профилактика нарушения осанки, плоскостопия.

Место проведения: школьный двор

Время проведения: 3 урок (10.05 – 10.45)

Необходимое оборудование и инвентарь:  фишки, свисток,  пояс, флажки, 6 обручей, 2 мяча.

Конспект составила: Смородская Светлана Владимировна  учитель физической культуры

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Подготовительная часть** | 10 мин. |  |
| 1. Построение, сообщение задач урока | 1мин. | Дежурный ученик сдаёт рапорт учителю о готовности класса к уроку |
| 2.Строевые упражнения: выполнение команд «Налево!», «Направо!», «Кругом!», Перестроение из одной шеренги в две шеренги. | 2 мин | Учитель подаёт команду: Класс  - «Направо!»;  «Налево!»; «Кругом!». Класс на первый второй «Рассчитайсь!» и дается команда.  Из одной шеренги в две шеренги «Марш!» |
| 3.Упражнения в ходьбе.  1. Руки вверх ходьба на носках.  2.Руки на пояс на пятках.  3. Руки за спину на внутренний стороне стопы.  4. Руки за голову на внешней стороны стопы.  5.Руки в стороны перекатом с пяточки на носок.   6.Спортивная ходьба. | 3 мин | Выше поднимаемся но носках руки прямо.  Дистанция 2 метра  Достаем до локтей, ноги на внутренную сторону ставим.  Локти назад, ноги на внешнюю сторону ставим.  Руки не опускаем, на носках выше поднимаемся.  Руки работают. |
| 4. Общеразвивающие  упражнения  1. И.П. руки на пояс.  1-4 круговые движения  головой вправо.  1-4  круговые движения  влево.  2. И.П. правая рука вверху, левая внизу. Смена положения на каждый счёт.  3. И.П. руки согнуты перед грудью.  1-2 отведение согнутых рук  3-4 прямых.  4. И.П. руки в стороны  1-4 круговые движения вперед  1-4 назад.  5. И.П. руки на пояс наклон туловища вперед, назад, влево, вправо.  6. И.П. наклон туловища вперед  1-4 круговые движения туловищем вправо  1-4 влево.  7. И.П. Сед на правую ногу левую в сторону.  Перекат на каждый счёт | 4 мин | Следить за правильным выполнением.  Темп медленный  Руки не сгибать.  Руки не опускаем.  Амплитуда движения максимальная.  Наклон глубже.  Амплитуда максимальная. |
| **Основная часть** | 25 мин. |  |
| 3. Равномерный бег | 4 мин.  1 мин | Следить за дыханием: 1 – 2 – вдох; 3 – 4 – выдох.  Восстановление дыхания. |
| 4. Упражнения на развитие гибкости. | 2 мин |  |
| 2. Встречная эстафета:  1. Эстафета "Бег"  2. Эстафета "Передал - садись!"  3. Эстафета "Пролезь через обручи" | 10 мин | См. приложение 1.  См. приложение 1.  См. приложение 1. |
| Подвижная игра «Второй лишний» | 5 мин | См. приложение 1. |
| Подвижная игра «Белые медведи» | 5 мин | См. приложение 1. |
| **Заключительная часть** | 5 мин. |  |
| 1.Построение |  |  |
| 2. Малоподвижная игра «Нос, пол, потолок» | 3 мин. | См. приложение 1. |
| 3. Подведение  итогов урока | 2 мин. | Отметить лучших.  Домашнее задание: прыжки на скакалке. |