

Тема урока : Легкая атлетика «Передача эстафетной палочки, метание теннисного мяча с разбега»

Цель урока: Привитие интереса к занятиям по легкой атлетике.

Задачи урока:

- **образовательные:**
 1. Совершенствование техники передачи эстафеты «снизу»
 2. Закрепление техники метания мяча с разбега.
- **воспитательные:** воспитывать трудолюбие, настойчивость в достижении цели.

-развивающие: развитие скорости, прыгучести

-оздоровительные: закаливание воздухом, солнцем.

Планируемые результаты:

Предметные: Развитие основных физических качеств посредством подвижных игр.

Метапредметные:

Личностные: проявление учебно-познавательного интереса к предмету. Познавательные: формировать умение пользоваться инструкцией.

Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу урока: осуществлять пошаговый контроль своих действий.

Коммуникативные: координировать позиции в сотрудничестве с учетом различных мнений, уметь решать конфликты

Место проведения: школьный стадион.

Инвентарь: эстафетные палочки, мячи для метания (150 грамм), секундомер, рулетка.

Части урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
I	Подготовительная часть. I Построение , рапорт сообщение задач урока. Пульсометрия. II Строевые упражнения: 1. Перестроения дроблением и сведением.	12ми н.	Следить за дисциплиной. Внешний вид. Выполнять четко по команде.

<p>2. Перестроения из 1 шеренги в 2 шеренги обратно, в 3 шеренги и обратно.</p>	2	<p>Ладони во внутрь, спина прямая, смотрим</p>
<p>3. Повороты, полуповоротами на право, лево.</p>	мин.	<p>вперед.</p>
<p>III Упражнения в ходьбе:</p>		<p>Дистанция два шага.</p>
<p>1. Руки вверх ходьба на пятках</p>		<p>Руки на пояс.</p>
<p>2. Руки в сторону ходьба на носках</p>	0,5	
<p>IV Упражнения в беге:</p>	мин.	<p>Руки согнуты в локтевых суставах</p>
<p>1. Бег в умеренном темпе.</p>		
<p>2. Бег с выносом прямых ног</p>		
<p>3. Бег с захлестом голен</p>	0,5	
<p>4. Бег с высоким подниманием бедра</p>	мин.	<p>Максимально вверх.</p>
<p>5. Выпрыгивание на каждый шаг.</p>		
<p>6. Передвижение прыжками вперед с ноги на ногу.</p>		<p>Активный мах руками.</p>
<p>V ОРУ на месте</p>		
<p>1. Круговые движения рук, на 1-2-3-4 вперед, на 1-</p>		<p>Руки прямые,</p>
<p>2-3-4 назад.</p>		<p>максимальная</p>
<p>2. Руки вверх в замок. Отведение рук на 1-2 назад,</p>	2	<p>амплитуда.</p>
<p>на 3-4 наклон туловища вперед.</p>	мин.	<p>Максимальный наклон</p>
<p>3. Руки вверх круговые движения туловищем на 1-</p>		<p>туловища вперед.</p>
<p>2-3-4 влево, 1-2-3-4 вправо.</p>		<p>Амплитуда средняя,</p>
<p>4. Наклон туловища на 1 – к левой ноге, на 2 – к</p>		<p>ладони вовнутрь.</p>
<p>правой ноге, на 3 – прогнувшись назад, на 4 –</p>		<p>Ноги в коленном</p>
<p>исходное положение.</p>		<p>суставе не сгибать</p>
<p>5. Выпад вперед на левую ногу,</p>		<p>Спина прямая.</p>
<p>огнутую в коленном суставе, руки на пояс. 1-2</p>		
<p>пружинистые движения вниз, на 3-4 то же</p>		<p>Туловище прямое,</p>

	самое с поворотом на 180 градусов. 6. И.П, О. С. На 1 – упор присев, 2 – упор лежа, 3 – упор присев, 4 – И.П.		при упоре лежа.
II	Основная часть. I Круговая тренировка. На переход между станциями. 1. Прыжки через набивные мячи. 2. Упражнение в паре. И.П.- сед ноги врозь. Расстояние между учащимися 3-5 метров. Передача набивного мяча двумя руками от груди.	25 мин 3мин.	Выпрыгивать выше и подтягивать колени. Соблюдение т/б. Мяч доводить точно в руки

	3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 4. Поднимание ног из положения сидя упор сзади. 5. Прыжки через скакалку. 6. Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой, в положение сидя, наклон вперед. Пульсометрия. 7. Прыжки через скамейку правым, левым боком. 8. Бег 20м. с ускорением. II Закрепление техники метания мяча 150гр. с разбега. 1. Метания мяча без предварительного разгона: а) с четырех бросковых шагов (с отведением мяча	3 мин.	партнеру. Касаться грудью земли, смотреть вперед. Спина прямая, ноги прямые, носки натянуть. Прыгать на двух ногах.
--	---	--------	---

на два шага); б) с пяти бросковых шагов (с отведением мяча на три шага).		Максимальная скорость
2. Метания мяча на технику с медленного разбега до контрольной отметки.	4	С максимальной
3. Метания мяча с разбега, увеличивающего по длине, и с повышающейся скоростью.	мин.	скоростью, с отдыхом. Фронтально- групповой
4. Бег скрестными шагами левым боком вперед. Энергичнее выносить правую ногу вперед, туловище и плечевой пояс отстают от движения ног и таза.		метод. Выполнять технику безопасности
5. Метание мяча на результат.		Обращать внимание на
III Совершенствование передача эстафетной палочки «снизу».		скручивание туловища
1. Передача эстафетной палочки по сигналу передающего при передвижении шагом.	5 мин	вправо.
2. Передача эстафетной палочки по сигналу передающего при передвижении медленным, а затем быстрым бегом.	2 мин.	Следить за устойчивым положением вытянутой правой руки, левая, согнутая в локтевом

	<p>3. Командный эстафетный бег на полную или укороченную дистанцию с участием двух команд.</p> <p>IV Учет бега на 60 метров с высокого старта.</p>	3 мин.	<p>суставе.</p> <p>максимальное пробегание дистанции.</p>
III	<p>Заключительная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра на внимание. 2. Подведение итогов урока 3. Домашнее задание <p>Пульсометрия. Организованный уход.</p>	3 мин	<p>Отметить активных учащихся</p>