

6 класс

Тема: Легкая атлетика (Специальные упражнения бегуна. Бег на короткие дистанции. Низкий и высокий старт. Стартовый разбег.)

Задачи:

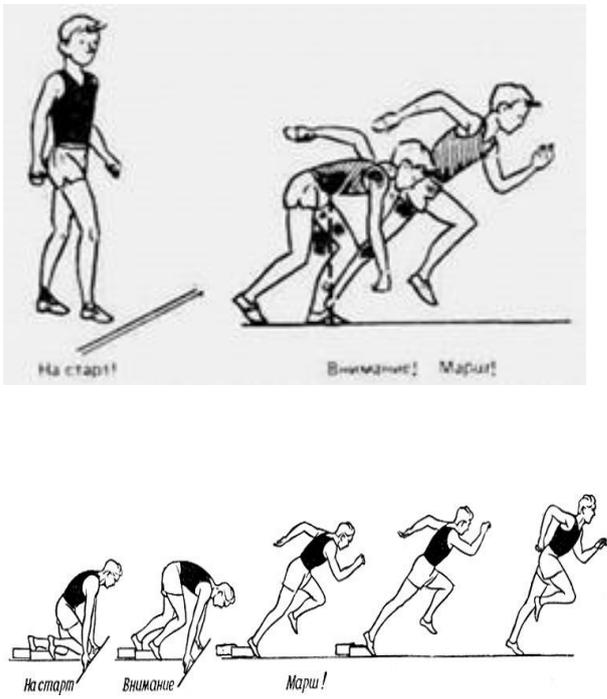
1. Создание условий для обучения технике высокого и низкого старта; стартового разбега.
2. Развитие скоростно-силовых качеств, внимания, быстроты реакций.
3. Формирование морально-волевых качеств, дисциплинированности, трудолюбия.
4. Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Инвентарь: свисток.

№	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
I.	Вводно-подготовительная часть (15 мин)		
1.	Построение, приветствие, сообщение темы и задач урока. Подсчет ЧСС	1 мин 30 сек	Сообщение темы и задач урока.
2.	Строевые упражнения (повороты на месте, строевой шаг)	2 мин	Следить за дисциплиной в строю
3.	Ходьба и её разновидности: - на носках; - на пятках; - на внешней стороне стопы; - на внутренней стороне стопы; - перекатом с пятки на носок; - в полуприсяде; - в полном присяде.	По 10 м	Соблюдать дистанцию в колонне. Следить за осанкой.
4.	Комплекс ОРУ №2	6-8 мин	Следит за правильностью выполнения упражнений
	И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой.	По 4 раз	На четыре счета вправо, на четыре - влево. Следить за амплитудой выполнения упражнений.

И.п. – тоже. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.	По 3-4 раз	Следить за осанкой
И.п. о.с. 1- руки вверх, левая нога назад на носок; 2- и.п. 3- руки вверх, правая нога назад на носок; 4- и.п.	6-7 раз	Руки прямые, прогибаться в спине, упражнение выполняется под счет
И.п. – ноги на ширине плечь, руки к плечам. Круговые движения руками.	По 4-5 раз	На четыре счета вперед, на четыре назад.
И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе. 1- наклон туловища вправо, левая рука через сторону вверх; 2 – и.п. 3 – наклон туловища влево, правая рука через сторону вверх; 4 – и.п.	7-8 раз	Наклон выполнять как можно ниже, рука прямая, ноги прямые.
И.п. широкая стойка ноги врозь. Упражнение «мельница»	8-10 раз	Ноги ровные, пальцами рук касаться внутренней стороны стопы.
И.п. ноги на ширине плечь. Круговые движения тазом.	По 5-6 раз	Выполнять с максимальной амплитудой
И.п. широкая стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон к левой; 2- наклон вперед; 3 – наклон к правой; 4 – и.п.	7-8 раз	Ноги прямые. Наклон глубже. Ноги в коленях не сгибать.
И.п. стойка ноги врозь, руки вперед-в стороны.	7-8 раз	Мах прямой ногой. Руки ровные.

	<p>1 – мах левой к правой руке;</p> <p>2- и.п.</p> <p>3 – мах правой к левой руке;</p> <p>4 – и.п.</p>		
	<p>И.п. сед на правой, руки вперед.</p> <p>1-2 – перенос тяжести тела на левую ногу;</p> <p>3 -4 – перенос тяжести тела на правую ногу</p>	8-10 раз	Руки прямые, нога в колене выпрямляется
	<p>И.п. выпад правой, руки на колено.</p> <p>1-3 – пружинящие движения;</p> <p>4 – смена положения ног в прыжке.</p>	8-10 раз	Спина прямая, пружинящие движения большей амплитуды.
	<p>И.п. о.с. прыжки с хлопками над головой.</p>	8-10 раз	
5.	<p>Специально-беговые упражнения</p> <p>- бег с высоким подниманием бедра</p> <p>-бег с захлестом голени назад</p> <p>- приставными правым и левым боком</p> <p>- «олений» бег</p>	По 15-20 м	<p>Темп средний.</p> <p>Бедро маховой ноги поднимать до горизонтали и немного выше, плечи расслаблены. Руки согнуты в локтевых суставах. Опорная нога в момент отталкивания полностью выпрямляется, не разводить колени в стороны, наклонять туловище назад, не поднимать плечи.</p> <p>Быстрыми поочередными движениями голень захлестывается назад с касанием ягодиц пятками, туловище прямо или слегка наклонено вперед. Руки согнуты в локтевых, работают как при беге (или свободно опущены вниз).</p> <p>Туловище развернуто правым (левым) боком вперед. В легком прыжке ведущая нога идет вперед, вторая приставляется рядом, продолжается такое передвижение без остановки.</p> <p>Выполняются длинные шаги, колено</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - скрестный шаг - бег с ускорением 		выводится вперед, стопа подтягивается к бедру. Руки согнуты в локтевых суставах, работают как при беге.
6.	Упражнения на восстановление дыхания Подсчет ЧСС	1 мин 30 сек	Дыхание спокойное и глубокое
II.	Основная часть (25 мин)		
1.	Техника выполнения высокого и низкого старта. Стартовый разбег.	14 мин	Обучение техники высокого и низкого старта. Выбегание из высокого и низкого старта (по 3-4 раза) 
2.	Специальные упражнения бегуна: <ul style="list-style-type: none"> - бег на месте; - бег через отметки; - бег с ускорением; - бег с изменением направления движения. 	10-20 м	Следить за правильностью выполнения упражнения: положение тела, рук, движение ног, дыхание.
	Упражнения на восстановление дыхания	1 мин	

III.	Заключительная часть (5 мин)		
1.	Построение. Подсчет ЧСС	1-2 мин 30 сек	Следить за дисциплиной в строю.
2.	Подведение итогов. Домашнее задание. Прощание с классом, организованный уход	1-3 мин	Подведение итогов урока. «Урок окончен», «До свидания»

Источники:

1. weburok.com/1628941/Методическая-разработка-по-фи/
2. <http://sport-history.ru/physicalculture/item/f00/s00/e0000189/index.shtml>
3. https://infourok.ru/razrabotka_uroka_obuchenie_tehnike_bega_na_korotkie_distancii_30m_s_vysokogo_starta_4_klass.-443000.htm
4. <http://sport-history.ru/physicalculture/item/f00/s00/e0000189/index.shtml>