**Тема:** техника бега.

**Место:** *спортивный зал*

**Время:** 40 мин

**Инвентарь:** *секундомер, свисток, волейбольные мячи*

**Задачи урока: 1.** *Совершенствование основ техники бега*

**2.** *Провести инструктаж по ТБ и прочитать лекцию по легкой атлетике*

**3.** *Воспитывать двигательные качества*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Ход урока | Доз-  ка | ОМУ |
| **П**  **о**  **д**  **г**  **о**  **т.**    **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь.**    **18’** | 1.Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.   Инструктаж по ТБ. История и становление легкой атлетики  2. Повороты на месте: напра - во, нале-во, кру-гом.  3. Общеразвивающие упражнения в движении шагом.  4. Разновидности бега.  5. Ходьба.  6. Построение. | 10’      1’    3’    3’    30”    30” | Физорг до звонка, громко, одновременно, кратко, в доступной форме.    Добиться четкости и правильности выполнения. В колонне по одному в обход  По диагонали – в обход налево.  В колонне по одному, руки вверх – вдох, руки вниз – выдох.  В шеренгу по одному. |
| **О**  **с**  **н**  **о**  **в**  **н**  **а**  **я**    **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь.**      22’ | 1. Совершенствование основ техники бега:    -  ходьба и бег в медленном темпе на передней части стопы  -  семенящий бег с переходом на обычный бег  -  бег с высоким подниманием бедра с переходом на обычный бег  -  бег сгибая ноги назад с переходом на обычный бег  - бег на отрезке 230 метров    2. Подвижная игра «Охотники и звери»  Описание игры: дети бегают по площадке и изображают лесных зверей. Охотники - двое детей стоят на противоположных концах площадки. В руках у каждого по два мяча. Дети бегают по площадке, изображая зверей. По сигналу «охотники» звери замирают – а охотники выполняют по два броска в ноги зверям. Тех кого подстрелили, отводят в свой дом. После двух-трех повторений подсчитывают, кто из охотников подстрелил больше зверей, затем назначают новых охотников и игра возобновляется | 10’    230 м  30 м  60 м    60 м  1 раз    12’ | Руки перед поясом    Руки за спиной        Варианты игры:  - охотники находятся в своем доме на одной стороне площадки, на противоположной стороне – чаща леса, а между домов охотников и чащей – поляна, где бегают звери. По сигналу «охотники!» звери убегают в чащу, а охотники стреляют в них с места |
| **З**  **а**  **к**  **л.**    **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь**    **5’** | 1.  Бег**.**    2. Ходьба.    3. Построение.    4. Подведение итогов урока, краткий анализ его частей**,** дать домашнее задание. | 1’30”    1’    30”    2’ | Темп медленный.    В колонне по одному.    В шеренгу по одному.    Отметить внимательных и активных, указать на общие ошибки, доступные упражнения. |