**Дата:**

**Место:** *спортивный зал*

**Время:  40 мин**

**Инвентарь:** *секундомер, свисток, обручи.*

**Задачи урока: 1*.*** *Разучивание техники стартового разгона*

**2.** *Провести подвижную игру «Бездомный заяц»*

**3.** *Способствовать развитию двигательных качеств*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Ход урока | Доз-  ка | ОМУ |
| **П**  **о**  **д**  **г**  **о**  **т.**    **ча**  **ст**  **ь.**    **10’** | 1.Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.  2. Повороты на месте: напра-во, нале-во, кру-гом.  3. Общеразвивающие упражнения в движении шагом.  4. Разновидности бега.  5. Ходьба.  6. Построение. | 2’    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.**      30’ | 1. Разучивание техники стартового разгона:  а) дать представление о технике стартового разгона  - рассказать и показать стартовый разгон  - опробование учащимися целостного действия  б) Учить стартовому разгону:  - из положения высокого старта пробегание 8-10 метров на максимальной скорости - упражнение «догони свою пару» - один ученик встает в высокий старт, а другой на 2-3 метра позади. По сигналу стоящий впереди бежит к финишной отметке, а задний догоняет, на второй раз меняться местами  - пробегание на высокой скорости дистанцию 30 метров    2. Бег по кругу до 1000 метров        3. Подвижная игра «Бездомный заяц»  Описание игры: - выбираются охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы чертят себе кружочки, и каждый встает в свой дом. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц, стоявший в кружке, должен сразу же оттуда убежать | 12’      2 раза    5 раз    2 раза        2 раза    8’        10’ | Кратко, ясно, в доступной форме            Если догоняет пару, то делает хлопок по плечу        Обращать особое внимание на начало старта    Темп бега медленный          Если охотник догоняет бездомного зайца, то охотник сам становится зайцем, а заяц охотником и начинает догонять нового бездомного зайца  Для домиков использовать обручи |
| **З**  **а**  **к**  **л.**    **ча**  **ст**  **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. |